

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Tvorba choreografie pro soutěžní kategorii Fitness step aerobik senior**

**Diplomová práce**

**Vedoucí práce:**

**Mgr. Jana Černá**

**Zpracovala:**

**Bc. Michaela Šimková**

## **ABSTRAKT**

### **Název práce:**

Tvorba choreografie pro soutěžní kategorii Fitness step aerobik senior

### **Title:**

The choreography composition for the Fitness step aerobic senior category

### **Cíl práce:**

Na základě rozborů a předpovědí vývoje step aerobikových soutěžních choreografií z bakalářské práce sestavit a předvést soutěžní sestavu na soutěžích organizací FISAF, Žij pohybem a Mistry s mistry

### **Výsledky:**

Výsledkem diplomové práce je sestavení závodního týmu, vytvoření soutěžní choreografie prezentované na různých typech soutěží v ČR a získání zpětné vazby od uměleckých rozhodčích

### **Klíčová slova:**

Step aerobik, choreografie, prognóza, FISAF, Žij pohybem, Fitness step aerobik senior.

## Poděkování

Mé poděkování patří vedoucí diplomové práce paní Mgr. Janě Černé za velkou ochotu a pomoc při psaní diplomové práce. Dále pak všem děvčatům ze soutěžního týmu, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout – Pavle Banašové, Zuzce Duškové, Týnce Matoušové, Lucce Hejdrychové, Martině Vajsové, Míše Zimrmanové, Nikole Dubnickové a Terce Fajfrlíkové. Můj dík dále patří rozhodčím, které mi přispěly komentáři k sestavě – Martině Wudyové, Pavlíně Edrové, Marii Skopové a Evě Fajfrlíkové a v neposlední řadě bývalým závodnicím Kláře Jandové a Janě Šimkové, které mi poskytly informace o svých bývalých týmech.

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracovala samostatně a k její tvorbě jsem využila jen uvedených literárních zdrojů.

V Praze dne 25.6.2012

Bc. Michaela Šimková

1. ÚVOD	str.10
2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	str.12
2.1. Historie aerobiku – vznik a vývoj	str.12
2.2. Pojem aerobik	str.15
2.3. Porovnání komerčního a soutěžního aerobiku	str.17
2.4. Soutěžní aerobik v České republice	str.19
2.4.1. Dělení soutěžního aerobiku ve FISAF	str.19
2.5. Soutěžní kategorie Fitness step aerobik senior	str.22
2.5.1. Step aerobik	str.22
2.5.2. Porovnání kondičního a soutěžního step aerobiku	str.23
2.5.3. Požadavky na závodní sestavu	str.24
2.5.4. Choreografie závodní sestavy	str.28
2.5.5. Nejúspěšnější týmy v českém soutěžním step aerobiku v historii	str.30
2.6. Teorie prognózování	str.36
2.6.1. Definice prognózy	str.36
2.6.2. Jak prognózu vytvořit	str.39
2.7. Shrnutí výsledků bakalářské práce	str.41
3. CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE	str.46
3.1. Úkoly práce	str.46
4. PRAKTICKÁ ČÁST	str.47
4.1. Vznik nového týmu	str.47
4.2. Tvorba soutěžní choreografie	str.49
4.2.1. Návoslovný popis sestavy	str.49
4.2.2. Příprava na soutěž	str.56
4.3. Účast a umístění v soutěžích	str.59
5. HODNOCENÍ SESTAVY	str.61
5.1. Hodnocení současnými rozhodčími Českého svazu aerobiku	str.62
5.2. Hodnocení bývalou rozhodčí Českého svazu aerobiku	str.65
5.3. Hodnocení rozhodčími soutěže Žij pohybem	str.66
6. SHRUTÍ VÝSLEDKŮ	str.68
7. DISKUZE	str.71
8. ZÁVĚR	str.74
9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	str.75
10. PŘÍLOHY	str.78

# 1. ÚVOD

Téma diplomové práce, Tvorba choreografie pro soutěžní kategorii Fitness stepaerobik senior, jsem si zvolila proto, že je mi soutěžní stepaerobik velice blízkou sportovní disciplínou a také z toho důvodu, že jsem se rozhodla tímto způsobem navázat na svou předchozí bakalářskou práci.

Aerobik, ať už ve své kondiční nebo soutěžní podobě, je u nás velmi oblíbeným sportem, zejména u ženské části populace. I přesto, že se jedná o mladý sport, je u nás populární u velkého množství lidí od malých dětí až po starší cvičence, kteří se věnují zejména jeho kondiční formě. K aerobiku jsem se já osobně dostala až v 11 letech. Navštěvovala jsem dětské kurzy aerobiku a postupně se aktivně účastnila soutěží typu Master class a přehlídek pohybových skladeb. V 15 letech jsem získala první instruktorskou licenci a od té doby se věnuji vedení kondičních aerobikových lekcí pro děti i dospělé klienty. Po nástupu na Fakultu tělesné výchovy a sportu (FTVS) Univerzity Karlovy v Praze jsem se začala věnovat studiu Sportovní specializace – gymnastické sporty. Od roku 2007 jsem členkou fakultního soutěžního týmu a aktivní závodnicí registrovanou v organizaci Český svaz aerobiku (ČSAE) v kategorii Fitness Stepaerobik senior. Od roku 2008 jsem se stala trenérkou týmu a začala jsem postupně získávat trenérské zkušenosti i zkušenosti choreografky. Trenérské i závodní činnosti se spolu s lektorskou činností aerobiku pro veřejnost věnuji dodnes.

Právě z výše zmíněných důvodů jsem se už ve své bakalářské práci věnovala rozborům soutěžních choreografií ve stepaerobiku v soutěžní kategorii seniorů, tzn. závodníků nad 17 let. Celkem bylo provedeno devět rozborů různých sestav, které se nejlépe umístily na mistrovství České republiky (MČR). Soutěžní sezóny byly vybrány tak, aby pokud možno co nejlépe vystihovaly postupný vývoj sestav od počátků soutěžního stepaerobiku u nás. První závody MČR se u nás konaly teprve v roce 2001, nebylo tedy možné sáhnout dále do minulosti. Snahou bylo postihnout celou dobu vývoje této sportovní disciplíny, proto byly k rozborům vybrány soutěžní sezóny 2002, 2005 a 2008. Rok 2008 byl prozatím posledním rokem, který bylo možné v bakalářské práci hodnotit. Při rozborech choreografií v předváděných sestavách bylo hodnoceno celkem 16 kritérií, která vypovídají (kromě dalších) o kvalitě a intenzitě sestavy. Sledována byla četnost výskytu jednotlivých prvků, které byly v sestavě hodnoceny jako žádoucí. Z výsledků práce vyplynulo, která sestava byla

rozhodčími v daném roce hodnocena jako nejlepší a proč, jak by měla vypadat kvalitně vytvořená choreografie. Tvorba choreografie je tvůrčí činností, ve které se odráží osobnost autora a jeho pohybové zkušenosti. „*Choreografii chápeme v širším pojetí jako celkové řešení kompozice pohybu jednotlivce a skupiny v prostoru i vlastní pohyb po ploše, půdorysné řešení*“ (Novotná, V., 1999, str. 25). S těmito výsledky je dále pracováno i v diplomové práci.

Na základě výsledků rozboru z bakalářské práce byla vytvořena choreografie, která by dle všech předpokladů odpovídala současným trendům v soutěžním stepaerobiku v příslušné věkové kategorii. Pro uplatnění soutěžní choreografie v praxi byl sestaven nový soutěžní tým, osm měsíců probíhal nácvik sestavy, která byla následně předvedena na soutěžích organizací ČSAE, Žij pohybem a Mistry s mistry v průběhu celé soutěžní sezóny 2011. Nejobtížnější bylo sestavení týmu. Původním úmyslem bylo vytvořit nový tým pouze ze studentek FTVS, to se ovšem podařilo jen z části. Další děvčata přišla z kondičních lekcí aerobiku, popř. se přihlásila na základě inzerátu na webových stránkách Českého svazu aerobiku (ČSAE). První tři měsíce tréninku byly věnovány základním dovednostem ze stepaerobiku, protože ne všechny dívky měly předešlé zkušenosti s tímto sportem. Tři měsíce trénování zabrala technická příprava závodnic z toho důvodu, aby byly schopny připravovanou sestavu zdárně zacvičit. Po prvních třech měsících byla zařazena kondiční průprava a poté i nácvik soutěžní choreografie ve své finální podobě. Po osmi měsících tréninku byla skladba prezentována na prvních závodech, které se konaly 2.4. 2011 v Pardubicích a které byly pořádány Českým svazem aerobiku.

Po absolvování závodů byly osloveny čtyři rozhodčí, aby zhodnotily choreografickou složku sestavy, aby tým získal zpětnou vazbu o svých výkonech. Jsme si samozřejmě vědomi toho, že nelze hodnotit choreografickou složku sestavy samostatně, do hodnocení se promítá mnoha dalších aspektů – technická úroveň závodnic, synchronizace členů týmu, výběr hudby a soutěžního oblečení, celkový dojem ze sestavy aj.

Problém, se kterým jsme se při tvorbě diplomové práce setkali, byl malý počet dostupných literárních zdrojů. V současné době neexistuje velké množství literárních publikací o aerobiku. Čerpali jsme tedy z literatury z oblasti gymnastických sportů, pohybové skladby, tvorby choreografie, ale i z literatury o statistice.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

### 2. 1. HISTORIE AEROBIKU

Slovo aerobní cvičení (aerobik) jako první použil v roce 1968 americký lékař Kenneth H. Cooper ve své knize *Aerobics*. „*Její autor, Kenneth H. Cooper, který působil jako lékař v amerických ozbrojených silách, v ní odhaluje výhody cvičení podporujícího kardiovaskulární systém a seznamuje čtenáře se cviky, které on sám vytvořil pro příslušníky americké armády*“ (Goméz, R. A., 2009, str. 7). Termín aerobní znamená žijící v přítomnosti vzduchu, využívající kyslík. Cooper se dlouhodobě zabýval výzkumem vlivu sportu na organismus. Ve své knize *Aerobní cvičení* z roku 1980 definuje aerobní aktivitu následujícím způsobem: „*Aerobní trénink jsou různá cvičení, která stimulují činnost srdce a plic, a to po dobu, která je dostatečně dlouhá na to, aby činnost přinesla příznivé účinky pro organismus. K typickým aerobním cvičením patří běh, cyklistika, plavání, běh pro zdraví (jogging), ale i mnohá další*“ (Cooper, H. K., 1980, str. 12). V knize pak dále uvádí, že všechna aerobní cvičení vyžadují velkou spotřebu kyslíku a trvají po dostatečně dlouhou dobu. Toto je podle Coopera podstatou aerobních cvičení. Mezi hlavní cíle aerobního tréninku patří zejména zvýšení maximálního množství kyslíku, který je tělem spotřebováván za jednotku času. To, kolik kyslíku je tělo takto schopno spotřebovat, závisí na schopnosti rychle vdechovat a vydechovat maximální množství vzduchu, na možnostech srdce vehnat do těla velké množství krve a na schopnosti cévního systému přenášet efektivně kyslík do všech částí těla. Závisí tedy na výkonnosti plic a srdce a dobrém stavu cévního systému. Adaptační změny v organismu vznikají podle Havlíčkové a kol. (2006) jako důsledek dlouhodobého zatěžování. „*Při srovnání ventilačně-respiračních parametrů trénovaného a netrénovaného člověka stojí u sportovců v popředí lepší dechová ekonomika, větší funkční kapacita a vyšší stropové hodnoty sledovaných parametrů*“ (Havlíčková, L. a kol., 2006, str. 35). Stejný jev můžeme pozorovat i při srovnávání krevního oběhu trénovaných a netrénovaných jedinců.

V knize *Aerobický program pre aktívne zdravie* (1986) Cooper uvádí, že důsledkem aerobní pohybové aktivity jsou příznivé změny v plicích, srdci a cévním systému.



Cooper (1986) tvrdil, že pravidelný pohyb aerobního charakteru vylepšuje schopnost ventilace plic a zvyšuje celkové množství krve, přičemž tato krev je schopná lépe rozvádět kyslík do tkání. Vydáním své knihy rozpoutal Cooper diskuze mezi odbornou veřejností a lékaři, na základě toho později došlo k prvním výzkumům vlivu vytrvalostního cvičení na lidský organismus. Začal narůstat zájem o masová cvičení v řadách cvičící veřejnosti a vývoj aerobiku mohl začít.

Tanečnice Jackie Sorensová na základě Cooperova výzkumu vytvořila dvanáctitýdenní kurz aerobního tance pro ženy (Skopová, Beránková, 2008). Podle Gomézové (2009) vytvořila Sorensová tento typ cvičení pro manželky amerických vojáků na základně v Portoriku. „*Trend dosáhnout optimální úrovně fyzické zdatnosti u člověka rozvíjením vytrvalostních schopností ovlivnil tehdejší módní aerobik*“ (Skopová, M., Beránková, J., 2008. Str. 11). O prosazování a rozšiřování aerobiku v Severní Americe i Evropě se zasloužila i herečka Jane Fondová. Gomézová (2009) uvádí, že interaktivní hodiny, knihy a videa, které byly navíc podpořené popularitou herečky, vedly k tomu, že se aerobik rozšiřoval do mnoha míst Spojených států amerických. „*Když Jane Fondová se svými kurzy aerobiku začínala, nebylo cvičení ještě příliš uspořádané a šetrné ke kloubně-svalovým jednotkám*“ (Skopová, M., Beránková, J., 2008. Str. 11). Podle Müllera [online, 2011] se u nás i v zahraničí po éře Jane Fonda a dalších hvězd postupně vytvořil ucelený koncept aerobních lekcí s progresivním zatížením srdeční frekvence. Ať pro zvyšování kondice, či pro spalování tukové složky.

Aerobik v minulosti obsahoval mnoho gymnastických prvků, které se mnohonásobně opakovaly. Cvičení se postupně stávalo příliš intenzivním, proto proti tomuto způsobu cvičení začali protestovat někteří lékaři a fyzioterapeuté. V osmdesátých letech nastala určitá krize aerobiku, především kvůli jeho negativním dopadům na pohybový aparát. Bylo tedy nutné provést zásadní změny. Cvičení se postupně začalo měnit, snižovala se jeho intenzita, přidávaly se choreografické prvky, které se přizpůsobovaly hudebním frázím a vznikl tak aerobik, jak ho známe v podstatě dodnes.

Aerobik se u nás (v bývalém Československu) začíná objevovat v polovině 80. let 20. století. Do povědomí české veřejnosti se toto rytmické cvičení při hudbě dostalo díky dlouhodobé tradici cvičení žen, nepřímo navázalo na džezgymnastiku, kondiční gymnastiku a pohybovou výchovu. Mezi nejvýznamnější propagátorky aerobního

cvičení u nás patří Helena Jarkovská, která pro tento typ cvičení používala název aerobní gymnastika. „*Aerobik se jako otevřený, dynamický cvičební program dále vyvíjí a zaznamenává ve světě i u nás vzestup i útlum*“ (Skopová, M., Beránková, J., 2008, Str. 11). Po roce 1989 se u nás začal aerobik vyvíjet ve větší míře díky větší otevřenosti vůči zahraničním vlivům, nové formy cvičení přicházely zejména ze Spojených států amerických a vyspělejší západní Evropy. Vznikala první fitness centra, školicí střediska, pořádaly se mezinárodní kongresy pro lektory i širokou veřejnost. V současné době je v České republice hned několik organizací, které se zabývají přípravou nových profesionálních lektorů. Vzdělávací programy většiny z těchto organizací jsou akreditovány Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a zaručují vysokou kvalitu vzdělání lektora. Mezi dvě nejvýznamnější školicí organizace patří Český svaz aerobiku a tance (FISAF) a FACE czech academy. V České republice je v současné době velké množství fitness center, která nabízejí svým klientům značné množství druhů cvičení, zejména aerobiku. To umožňuje snazší výběr pro velké množství klientů bez rozdílu věku, pohlaví nebo fyzické kondice. Právě i díky tomu je aerobik v České republice již delší dobu velmi populárním sportem.

Významným krokem ve vývoji aerobiku bylo jeho obohacení o Stepaerobik, který podle Skopové a Beránkové (2008) vytvořila firma Reebok ve spolupráci s univerzitou v San Diegu. Step jako takový byl původně rehabilitační pomůckou pro pacienty po operaci kolen a využíval se zejména ve zdravotní tělesné výchově. Vznik nového druhu aerobního cvičení umožnil postupnou specializaci lektorů na různé typy cvičebních lekcí. Dalším krokem vpřed bylo zařazení posilovacích bloků do některých typů lekcí, začaly se využívat také cvičební pomůcky (gymnastické míče, činky, posilovací gumy, těžké tyče aj.). „*Druhy aerobiku, označované anglickými názvy, vyjadřují převažující zaměření cvičení, výběr náčiní, popřípadě styl a techniku pohybového obsahu*“ (Skopová, M., Beránková, J., 2008. Str. 11). Bylo vytvořeno anglické názvosloví a cueing (cueing = neverbální komunikace se cvičenci, skládající se především z jednoduchých gest, využívá se při něm celých paží nebo jen prstů, slouží k usnadnění komunikace mezi lektorem a cvičícími a zjednodušení při nácviu choreografie). Cueing se používá ve všech státech, kde se aerobik cvičí, má mezinárodní charakter.

## 2. 2. POJEM AEROBIK

Definice aerobiku bychom našli celou řadu. „*Aerobik je specifická forma gymnastiky cvičená na moderní hudbu, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců*“ (Karasová, L., 2006. str. 10). Skopová a Beránková (2008) popisují ve své knize aerobik jako specifickou pohybovou činnost vytrvalostního charakteru, která je cvičena skupinou cvičenců při hudbě. Aerobik má podle autorek svoje zákonitosti, stejně jako každý jiný sport. Je to kondiční cvičení při hudbě, zaměřené na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Toto cvičení příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu. „*Aerobik je označení pro skupinové cvičení s hudbou vedené instruktorem určené zdravým jedincům s věkovým omezením*“ (Velínská, L., 2004, str. 4).

Základem každého aerobního tréninku (aerobiku) je provádět cvičení střední intenzitou tak, aby nevznikal žádný kyslíkový dluh a netvořila se ve svalech kyselina mléčná (laktát). „*Kyslíkový dluh je považován za kvantitativní měřítko anaerobního metabolismu. Kyslíkový dluh představuje veškerou popracovní nadspotřebu kyslíku nad klidovou hodnotu*“ (Havlíčková, L. a kol., 2006, str. 34). Ke kyslíkovému dluhu dochází při cvičení nadměrnou intenzitou, při anaerobním tréninku.

Gomézová ve své knize (2009) píše, že aerobní cvičení zahrnují taková cvičení, kterým se člověk věnuje v dlouhém časovém úseku se středním nasazením a která vyžadují značné množství kyslíku. Zároveň do této skupiny patří veškerá cvičení, jež stimulují činnost srdce a dýchání po dlouhou dobu. Tímto aerobní cvičení prospívají v mnoha ohledech lidskému organismu. Každá aerobní zátěž by měla trvat od dvaceti do devadesáti minut.

Lekce aerobiku pro veřejnost mohou trvat od 60 do 90 minut, přičemž častější jsou 60 minutové lekce. Lektoři do nich vybírají jednoduché cviky, cvičí se ve stále stejném tempu, dělají se pouze krátké přestávky na pití. Cvičení řídí lektor (lektorka), který tvoří choreografii lekcí a dohlíží na správnou techniku cvičení. Choreografie může lektor vytvářet ze základních prvků, které lze rozdělit do dvou skupin:

- low impact prvky - cviky, při kterých zůstává jedna noha stále v kontaktu se zemí, chybí zde letová fáze,
- high impact prvky - poskoky, ani jedna noha se v určitý moment vůbec nedotýká podlahy, je zde prokazatelná letová fáze. Tyto prvky se v současných aerobikových lekcích využívají zřídka, vzhledem k jejich zvýšeným nárokům na kloubě-svalový aparát.

Při cvičení aerobiku bereme ohledy na věk, pohlaví, zdravotní stav a pohybovou zkušenost cvičenců. Cvičení aerobiku má podle dlouhodobých výzkumů vliv na zdravotní stav cvičenců. Slouží ke zvýšení celkové tělesné zdatnosti, upevnění zdraví, díky svému skupinovému charakteru má i významné psychické vlivy. Na základě zatížení tohoto typu dochází v organismu k adaptačním změnám. *„Adaptace je obecný biologický děj, který představuje soubor morfologických, biochemických, funkčních i psychologických změn v organismu. Adaptace mají pomalý průběh a mohou být vyvolány pouze dlouhodobým nepřerušovaným podnětem“ (Havlíčková. L., a kol., 1997, str. 92).*

Pozitivní vlivy aerobního cvičení popisuje Cooper (1986) ve své knize takto: Aerobní aktivity jsou činnosti vytrvalostní, mírné intenzity, při kterých organismus pracuje v tzv. rovnovážném stavu a při kterých při jejich dlouhodobém provozování dochází k:

- zvyšování celkového množství krve a lepšímu transportu kyslíku. Získáváme tak lepší schopnost přenášet kyslík z plic do srdce a ostatních orgánů, dochází k lepšímu snášení namáhavé pohybové činnosti,
- zvyšování kapacity plic, zvýšení vitální kapacity přitom údajně podle některých výzkumů vede k prodloužení délky života,
- zvětšování srdečního svalu, při každém stahu přečerpá srdce větší množství krve, dochází tak ke zvýšení systolického objemu,
- zvyšování množství HDL (High density lipoproteinu – lipoprotein s velkou hustotou), poměr celkového cholesterolu vzhledem k HDL se snižuje, zmenšuje se tak riziko arteriosklerózy = kornatění tepen,
- aerobní trénink posiluje kosti. Čím více zatěžujeme kosti pohybem, tím pevnější jsou. Snižuje se riziko zlomenin, zejména u lidí vyššího věku,
- dochází ke snižování tělesné váhy, aerobní cvičení slouží jako prevence před vznikem nadváhy a obezity.

Aerobní cvičení má spoustu dalších pozitiv. V neposlední řadě jsou aerobní cvičení významnou součástí prevence proti civilizačním chorobám. Podle Skopové (2000) se jedná zejména o hypertenzi, obezitu, diabetes, ischemickou chorobu srdeční a další. Aerobik je také ideálním způsobem odbourávání stresu. Mnoho lidí se v dnešní době věnuje sportu právě z toho důvodu, aby se cítili lépe psychicky.

## **2. 3. POROVNÁNÍ KONDIČNÍHO A SOUTĚŽNÍHO AEROBIKU**

Pod pojmem aerobik si velká část populace představí větší skupinu lidí (většinou žen) cvičící podle lektora. Takto známe aerobik z fitness center nebo z televize. Málokdo ale ví, že aerobik má kromě své komerční formy, tedy formy pro širokou veřejnost, také svou soutěžní podobu. Soutěžní formy aerobiku se vyvinuly z formy kondičního cvičení pro veřejnost, došlo u nich ale k takovému vývoji, že s původní formou cvičení mají jen málo společného.

Hlavním rozdílem mezi těmito dvěma disciplínami je intenzita, od které se odvíjejí všechny ostatní rozdíly.

### **Kondiční formy aerobiku:**

V kondičním aerobiku je hlavním cílem udržení a rozvoj kondice, redukce tuku, ochrana zdraví a prevence před celou řadou civilizačních onemocnění. „*Tento přitažlivý cvičební program je vlastně druh gymnastické činnosti, který má za cíl převážně zlepšování funkční zdatnosti organismu, tělesný rozvoj a efektivní spalování tuků při uchování esteticko-koordinačního charakteru činnosti*“ (Skopová, M., Beránková, J., 2008, str. 10).

K tomu, aby docházelo v organismu ke změnám tohoto charakteru, je nutno zvolit mírnou až střední intenzitu zatížení. Je to taková intenzita, kdy můžeme naměřit 60-80%  $SF_{max}$  (maximální tepovou frekvenci orientačně určíme tak, že od hodnoty 220 odečteme věk cvičence:  $SF_{max} = 220 - \text{věk}$ ). V této zóně zatížení jsou hlavními energetickými zdroji tuky a dochází zde k rozvoji kondice. Převládají zde aerobní děje. Tato forma aerobiku je vhodná pro mírně až středně pokročilé cvičence.

K adaptačním změnám v organizmu je nutno dodržet minimální dobu cvičení tohoto typu, ideálně 45 – 60 minut.

S postupným rozvojem aerobního cvičení se i kondiční formy aerobiku začaly rozdělovat, vznikly různé druhy tohoto cvičení:

- a. Aerobik class – lekce vytrvalostního charakteru s klasickým členěním, je určena široké veřejnosti, převažují zde low impact prvky,
- b. Master aerobik – lekce pro pokročilé, někdy bývá i prodloužená na 90 minut,
- c. Step aerobik – aerobik s využitím stupínků, tempo cvičení je nižší,
- d. Dance aerobik – kombinace aerobiku a tance,
- e. Bodystyling – cvičení posilovacího charakteru se zaměřením na tvarování postavy. Využívají se zde činky, posilovací gumy, stepy, tyče aj.,
- f. Jumping – aerobik na malé trampolínce. Jedná se o intenzivní lekci, která ale šetří klouby díky využití pružné podložky,
- g. Body ball, over ball – cvičení s různě velkými gymnastickými míči,
- h. Bosu – využívá se zde balančního „půlmíče“, používá se ke kardio cvičení, posilovacím formám i k pomalejším druhům cvičení,
- i. Pilates, jóga – pomalé formy cvičení sloužící k protažení, posílení všech svalů, aktivuje se zde hluboký stabilizační systém, vyrovnávají se svalové dysbalance,
- j. Aqua aerobik – cvičební program ve vodě.

Forem a názvů cvičení bychom našli celou řadu, často se jedná o stejné lekce s různými názvy. Název lekce se nejčastěji odvozuje právě od náčiní, které je při cvičení využíváno.

### **Soutěžní aerobik:**

Rozdíl mezi kondičním a soutěžním aerobikem je především v intenzitě cvičení. U soutěžních forem aerobiku se závodníci pohybují v zónách se zatížením v rozmezí 80-95 %  $SF_{max}$ . Při zatíženích této intenzity dochází především ke zvyšování výkonnosti, hlavními energetickými zdroji jsou cukry, rozvíjena je především kondice a dále rychlostní schopnosti. Jedná se o cvičení na úrovni a nad úroveň anaerobního prahu, ve svazech přitom vzniká značné množství laktátu. Tento vysoce intenzivní trénink je vhodný pouze pro aktivní a zdatné sportovce (v hodinách kondičního aerobiku má být doba strávená cvičením touto vysokou intenzitou co nejkratší).

Vzhledem k velmi vysoké intenzitě zatížení je značně odlišná i doba cvičení. Na rozdíl od kondičních lekcí totiž výkon v soutěžním aerobiku trvá pouze dvě minuty. Stejně jako u kondičních druhů aerobiku, i jeho soutěžní forma prochází značným vývojem. I soutěžní aerobik můžeme dělit do několika skupin (viz další kapitola).

## **2. 4. SOUTĚŽNÍ AEROBIK V ČESKÉ REPUBLICE**

Soutěžní aerobik je v České republice organizován dvěma na sobě nezávislými organizacemi: Českým svazem aerobiku (dále ČSAE), který je členem mezinárodní sportovní federace sportovního aerobiku a fitness (*Federation Internationale des Sports Aerobics et Fitness* – dále FISAF) a Českou gymnastickou federací, která je součástí Mezinárodní gymnastické federace (*Fédération Internationale de Gymnastique* – dále FIG). Pro potřeby diplomové práce se dále budeme zabývat pouze systémem soutěží ve FISAF, jelikož jsou soutěže pořádané touto organizací u nás ještě stále populárnější, i když i soutěže organizace FIG u nás získávají postupně na oblibě.

FISAF je mezinárodní, nezávislou, demokratickou a nevýdělečnou federací, která vznikla v roce 1995. Věnuje se soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobik a fitness, a to v mezinárodním měřítku (FISAF, technická pravidla 2008-2009). „*Posláním FISAF je činnost v oblasti tělesné výchovy a sportu, zejména péče o rekreační formy aerobiku, fitness a hip hop vedoucí ke zlepšení zdraví a kondice občanů a péče o soutěžní formy aerobiku, fitness a hip hop zlepšující výkonnostní úroveň závodníků*“ (Stanovy FISAF [online, platné k 25.11.2011]).

### **2.4.1. Dělení soutěžního aerobiku ve FISAF**

Až do roku 2011 se soutěže pořádané organizací FISAF a ČSAE rozdělávaly podle Českého svazu aerobiku [online, 2010] následovně:

### **Soutěžní Aerobic Master Class (SAMC)**

Je soutěž jednotlivců v komerčních formách aerobiku. Závodníci zde cvičí podle lektora, jsou rozděleni do skupin podle data narození. Tento typ soutěží je určen pro zájemce z řad široké veřejnosti, označují se jako soutěže Typu A. Rozhodčí zde hodnotí provedení, výraz závodníka, schopnost zachycení předvedeného, u starších kategorií navíc vzhled, sílu a flexibilitu.

### **Individual Trophy**

Je soutěž pro závodníky zařazené do seniorské kategorie, tj. od 17 let. Cvičení se v této kategorii dělí na skupinu amatérů a skupinu profesionálů, tzn. profesionálních lektorů aerobiku. Každá ze skupin je rozhodčími hodnocena zvlášť. Panel rozhodčích vybere 20 nejlepších amatérů, kteří jsou dále hodnoceni podle pravidel SAMC a 5 nejlepších profesionálů, u kterých je hodnocena schopnost naučit ostatní cvičence co nejefektivněji svou vlastní připravenou choreografií.

### **Aerobic Team Show (ATS)**

Je soutěž skupin v pódiových skladbách, závodníci mohou v sestavě předvést různé formy aerobiku, mohou cvičit s náčiním nebo i bez něj. Družstva jsou rozdělena podle věkových kategorií. Také patří mezi soutěže Typu A.

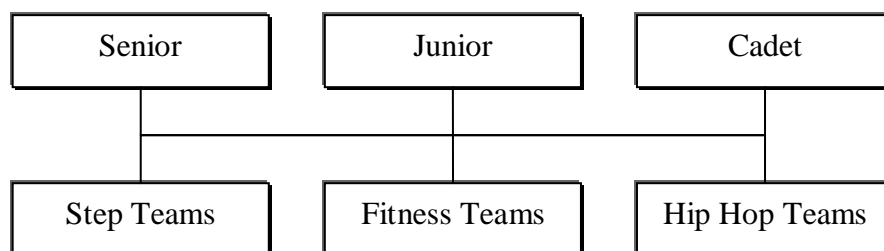
### **Wellness týmy**

Soutěž skupin v pohybových skladbách a dovednostních disciplínách, závodí se v kategorii Aerobik a Step aerobik. Tento typ soutěže je určen pro začínající závodníky. I tady se jedná o soutěž Typu A.

### **Fitness týmy**

Jsou mezinárodní vrcholnou soutěží družstev, dělí se do kategorií Aerobik, Step a Hip hop, rozdělení do kategorií podle věku závodníků (viz obrázek č.1). Každý rok je organizováno MČR, ME a MS. Soutěže Fitness týmů spadají do kategorií soutěží Typu B a C.





*Obrázek č. 1: Systém soutěžních kategorií FISAF Fitness týmů (FISAF, technická pravidla 2008-2009).*

### **Sportovní aerobik**

Mezinárodní vrcholná soutěž v kategoriích jednotlivci – ženy a muži, páry a tříčlenné týmy. Každý rok je organizováno MČR, ME a MS. Soutěže ve sportovním aerobiku patří, stejně jako Fitness týmy, do kategorií soutěží Typu B a C.

Od soutěžní sezony 2012 ovšem platí nové rozdělení soutěží ČSAE. Mělo by být jednodušší, využívá rozdělení do výkonnostních tříd [online, 2012]. Závodníci se mohou zúčastnit soutěží v I., II. a III. výkonnostní třídě. Zařazení do výkonnostní třídy je na uvážení závodníka nebo jeho trenéra. Postup do vyšší výkonnostní třídy je možný kdykoliv, do nižší výkonnostní třídy lze přestupovat pouze v těchto případech:

- ve stejném typu soutěže lze jen při změně věkové kategorie,
- v následujícím kalendářním roce lze sestoupit do nižší výkonnostní třídy za předpokladu minimálně 50% změny ve složení týmu nebo v případě umístění na posledních třech místech (v průměru) na absolvovaných soutěžích.

### **I. výkonnostní třída**

Do I. výkonnostní třídy patří soutěže SAMC, ATS, Hip hop, Fitness i sportovní aerobik. Jedná se o nejvyšší výkonnostní třídu, které se mohou zúčastnit pouze registrovaní závodníci. Soutěžit zde mohou závodníci od osmi let věku.

## **II. výkonnostní třída**

Řadí se sem všechny typy soutěží – SAMC, ATS, Hip hop, Fitness i sportovní aerobik. V případě SAMC, ATS a Hip hopu se mohou zúčastnit registrovaní i neregistrovaní závodníci, v soutěžích Fitness a sportovního aerobiku pouze registrovaní členové. Opět lze soutěžit od osmi let věku závodníka.

## **III. výkonnostní kategorie**

Do třetí výkonnostní kategorie patří pouze soutěže Fitness a sportovního aerobiku, je pro registrované i neregistrované závodníky. Na rozdíl od I. a II. výkonnostní třídy se lze zúčastňovat už od šesti let věku.

## **2. 5. SOUTĚŽNÍ KATEGORIE FITNESS STEP AEROBIK SENIOR**

Abychom mohli popisovat soutěžní kategorii Fitness step aerobik senior, je nejprve nutné zmínit se o step aerobiku kondičním. Z této formy cvičení totiž soutěžní kategorie Fitness step aerobik senior vznikla.

### **2. 5. 1. Step aerobik**

Step aerobik je v současné době velmi oblíbenou formou cvičení, která přináší možnost tvorby velice zajímavých choreografií. Ruth Gómez (2009) definuje step aerobik jako cvičení, při kterém se používá step (bedýnka) – jde o pomůcku ve tvaru kvádru, na kterou se vystupuje jako na schod a opět se z ní sestupuje. *„Step aerobik – aerobik s využitím stupínků, nižší tempo pro choreografie s vystupováním na step a sestupováním, opakovaný vertikální pohyb zajišťuje kardio trénink i tvarování dolní části těla“* (Skopová, M., Beránková, J., 2008, str. 15). Podle Macákové (2001) se jedná o ojedinělý vertikální trénink, kdy je vystupováním a sestupováním ze stepu překonáván výškový rozdíl, dochází tak k jinému zatěžování svalstva než při klasickém aerobiku. *„Díky vertikálnímu charakteru pohybu je zajištěna dostatečná intenzita, přestože tempo pohybu je nižší než v hodinách klasického aerobiku a*

*zároveň jde o cvičení méně zatěžující kosterní, kloubní a vazivový aparát než low aerobik nebo běh“ (Velínská, L., 2004, str. 44).*

Step aerobik byl původně vyvinut jako jedna z rehabilitačních metod pro pacienty po operaci kolenních kloubů. Při tomto typu cvičení jsou nejvíce zatěžovány lýtkové svaly, dále pak sval bedrokyčlostehenní a zadní strany stehien. Po tréninku je vždy nezbytné zařadit kompenzační cvičení – stretching – který pomůže k rychlejší regeneraci nejvíce zatěžovaných svalových skupin.

### **2. 5. 2. Porovnání kondičního a soutěžního step aerobiku**

Hlavním rozdílem mezi kondiční a soutěžní formou ve step aerobiku je v intenzitě obou druhů cvičení a v délce trvání sportovních výkonů. Z rozdílných intenzit pak vychází všechny ostatní odlišnosti.

#### **KONDIČNÍ STEP AEROBIK**

V komerčním step aerobiku jde především o rozvoj kondice, udržování, popř. vylepšování zdravotního stavu cvičenců, o jejich dobrou psychickou pohodu. Goméz (2009) píše, že při komerčních hodinách step aerobiku je nutné dodržovat tato pravidla:

- obě nohy je nutno zatěžovat stejnou měrou, jedině tak lze dosáhnout stoprocentní rovnováhy,
- pohyb paží vynecháváme, pokud by komplikoval osvojení pohybu nohou. Při cvičení je důležitý pohyb dolních končetin. Horní končetiny zapojujeme pouze při doplnění pohybu,
- úhel pokrčených kolen by neměl být větší než 90 stupňů,
- abychom cvičili bezpečně a účinně, je nutné respektovat po celou dobu cvičení rychlost hudby, která je doporučena pro step aerobik,
- výšku stepu můžeme měnit a tím zvětšovat nebo zmenšovat intenzitu cvičení. Vždy však musíme dodržovat bezpečnostní zásady, abychom se při cvičení na stepu nezranili. Nepřeceňujeme síly a schopnosti cvičenců.

## SOUTĚŽNÍ STEP AEROBIK

Téměř všechna výše uvedená pravidla platí i pro soutěžní formu tohoto sportu, ale s drobnými odlišnostmi:

- obě nohy bychom měli zatěžovat stejnou měrou. V soutěžní choreografii je ale nežádoucí opakovat shodné pohyby na pravou a levou stranu, nelze tedy docílit naprosté rovnováhy mezi zatížením obou dolních končetin,
- pohyb paží v soutěžní sestavě je žádoucí – ne-li přímo povinný. Pohyby paží totiž zvyšují intenzitu cvičení a jejich úroveň vypovídá o zdatnosti a technické úrovni závodníků,
- úhel v kolenou by při nástupech na step neměl být menší než 90 stupňů, neplatí to ale při zařazených dřepch, podřepch a dalších prvcích, které opět zvyšují intenzitu a úroveň soutěžní sestavy,
- rychlost hudby v soutěžním step aerobiku respektujeme, výrazně se ale odlišuje od hudby v kondiční formě. Na soutěžích se setkáváme i s hudbou o rychlosti 155 BPM (beats per minute – údery za minutu). I při takto rychlé hudbě je ovšem nutné dodržovat správnou techniku cvičení, která musí být zvládnutá všemi členy týmu,
- výška stepu je v soutěžní formě step aerobiku závislá na věkové kategorii závodníků. Pro děti je výška stepu minimální, bez zvyšování pomocí nástavců. Pro seniorskou kategorii (nad 17 let) už platí minimální výška stepu 20 cm. Tuto výšku musí mít nastavenou všichni závodníci v týmu.

Kromě těchto rozdílů je v soutěžním step aerobiku celá řada dalších požadavků. Uvedeny jsou v následující kapitole.

### 2. 5. 3. Požadavky na závodní sestavu

Požadavky na všechny formy soutěžního aerobiku jsou v současnosti velmi vysoké. Hájková a kol. (2006) uvádí, že FISAF Fitness týmy vycházejí z komerčních lekcí aerobiku, v tomto případě komerčního Step aerobiku. V současné době jsou ale požadavky na závodní výkon tak vysoké, že několikanásobně převyšují náročnost komerčních lekcí. „*Základ sestavy ve*

*Fitness Step tvoří kroky komerčního a tanečního step aerobiku, ale technika provedení vychází z tréninku sportovního aerobiku s dodržáním pravidel techniky cvičení na stepu“ (Hájková J. a kol., str. 81).*

Podle Šimkové (2009) je typickým znakem pro Fitness týmy (kam patří i kategorie step aerobik) jejich týmový charakter, každé družstvo se může podle pravidel skládat z 6-8 závodníků. Závodní sestava trvá dvě minuty, s tolerancí 5 sekund (tj. 1:55 – 2:05), přičemž použitý hudební doprovod musí být vhodný pro step aerobik, to znamená, že zde musí být zřetelně rozeznatelné BPM (Beats per Minute = úderů za minutu, udávající tempo hudby). Pro soutěžní kategorii Fitness Step nejsou pravidly předepsány žádné speciální povinné prvky.

Cvičí se na závodní ploše o velikosti minimálně 9 x 9 metrů a maximálně 12 x 12 metrů. Pro seniorskou kategorii (tzn. 17 a více let) je pravidly určena minimální výška stepu 20 cm, přičemž stepy pro všechny závodníky v jednom týmu musí mít stejnou výšku.

Základním požadavkem step aerobikové sestavy je tzv. Stepping action. „*Je definován jako přenos celé hmotnosti těla ze země na step a okamžitý přenos celé hmotnosti těla se stepu na zem.*“ (FISAF, technická pravidla 2010-2012, str. 14. [online, 2012]). Na step je nutné nastupovat tak, aby bylo celé chodidlo v kontaktu s plochou stepu, pata přitom nesmí přesahovat přes jeho okraj. Sestup na zem musí být proveden blízko ke stepu, paty se při něm musí dotknout podlahy. Mělo by docházet ke střídání nohou tak, aby byly rovnoměrně zatěžovány obě dolní končetiny. Ideální počet stepping action v závodní sestavě je okolo 60. Nejlepší týmy v současnosti dosahují mnohem vyššího počtu Stepping action v průběhu sestavy.

V sestavě je kladně hodnoceno využití Power steps (náskok oběma nohama seshora na step), jejichž výsledkem je zvýšení intenzity v průběhu cvičení. Musí být provedeny doskokem seshora na step, seskoky ze stepu dolů jsou zakázány. Povoleny jsou výskoky jednonož i snožmo. Intenzitu závodní sestavy je možno zvýšit využitím již zmiňovaných Power steps, dále potom zvýšením stepu, různými způsoby postavení závodníků ke stepům nebo např.

pohyby paží. Podle Hájkové a kol. (2006) o intenzitě nevypovídá tempo hudby, ale rychlost pohybů, současné zapojení velkých svalových skupin, cvičení v double time (zařazení dvojnásobně rychlých pohybů) nebo např. současné pohyby horní a dolní poloviny těla. Předpokládá se využití rychlých změn poloh těžiště těla, tzn. využití prvků s velkou letovou fází, s nižší letovou fází, prvků ve stoji, podřepu, dřepu, kleku, sedu či lehu. Přitom se očekává, že všichni členové týmu budou mít stejnou úroveň pohybových schopností, dovedností i provedení.

Výkon v této soutěžní disciplíně je výkonem multifaktoriálním, tzn. že nezávisí pouze na jedné pohybové schopnosti. Důležitá je vysoká úroveň koordinačních schopností, pohyblivosti, silových schopností, krátkodobé vytrvalosti a rychlosti. Tyto schopnosti řadíme do kondičních předpokladů výkonu. *„Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. V každé pohybové činnosti, která tvoří obsah sportovních výkonů, lze identifikovat projevy síly, vytrvalosti a rychlosti aj., jejich poměr se podle pohybových úkolů liší“ (Dovalil, J. a kol., 2002, str. 22-23).*

Podstatnou součást soutěžního výkonu tvoří i technická připravenost závodníků. *„Sportovní technika je určitý způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění“ (Křištofič, J., 1996, str. 7).* Nejzákladnějším technickým prvkem ve step aerobiku je dokonalé zvládnutí Stepping action, způsob držení těla a vystupování na step a sestupování z něj.

V soutěži je důležitá i taktika. Taktika je podle Jansy a Dovalila (2009) vlastní realizací dané strategie v průběhu soutěže. Chápeme ji jako určité operativní řešení. Během dvouminutového závodního výkonu ale příliš času pro taktizování nezbývá, od začátku do konce musí závodníci cvičit s plným nasazením. *„Pro každou soutěžní situaci existuje určité specifické řešení“ (Dovalil, J., a kol., 2002, str. 195).* Operativní řešení je v tomto případě prováděno nejčastěji improvizací, což je okamžité určité řešení. Důležitou roli zde hraje kreativita. Taktizovat ovšem může trenér i celý tým závodníků při

přípravách na soutěžní sezonu – při výběru hudby, závodního oblečení, dále pak změnami choreografie v průběhu závodní sezóny nebo např. chováním závodníků před nástupem na závodní plochu. Toto jsou maličkosti, které by mohly znervóznit soupeře a zkušené týmy s nimi poměrně úspěšně pracují.

Posledním faktorem, který může výrazným způsobem ovlivnit průběh i výsledky soutěže, je psychika závodníků. Dovalil (2002) píše, že psychické činitele neoddělitelně patří mezi součást struktury sportovních výkonů. Z tohoto důvodu je do tréninku zařazována psychologická příprava. *„Psychologická příprava se jako jedna ze složek sportovního tréninku zaměřuje na vytváření optimálních psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu“* (Jansa, P., Dovalil, J., a kol., 2009, str. 178). Závodníky ve Fitness Step aerobiku je nutné připravit na nečekané situace, které mohou během soutěží nastat. Jedná se např. o selhání hudebního doprovodu, zranění jednoho ze závodníků v základním kole závodu, apod. Do psychologické přípravy patří i přivykání si na obecnost, k čemuž je využíváno různých exhibičních vystoupení. Toto je důležité zejména u začínajících závodníků. Při těchto vystoupeních se zároveň trénuje schopnost vyrovnat se se stresem před nástupem na závodní plochu. Nedílnou součástí psychologické přípravy závodníků je i trénink schopnosti aktivní relaxace před závodem, čehož je využíváno zejména k regulaci předstartovních a soutěžních psychických stavů. *„Předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. Jsou postupně vystřídaný soutěžními stavy, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat v celém jejím průběhu“* (Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., 2006, str. 205). Podle Vaňka a kol. (1984) mají tyto stavy významný vliv na úroveň následujícího výkonu. Velmi dobré regulační účinky má v tomto případě např. rozcvičení.

#### 2. 5. 4. Choreografie soutěžní sestavy

Kvalitně postavená choreografie může týmu zaručit až třetinu úspěchu z jejich výkonu. Je proto velmi důležité věnovat její přípravě velkou pozornost, popřípadě požádat o pomoc některého z předních choreografů, kteří spolupracují s českými týmy. Tito choreografové pravidelně navštěvují zahraniční semináře, kde se vzdělávají a sbírají inspiraci, což se potom promítá i na české aerobikové scéně. Step aerobiková závodní choreografie je vlastně pohybovou skladbou, která je vytvořena pro speciální událost (soutěž) pro 6-8 závodníků. Tato pohybová skladba musí obsahovat soulad pohybu, choreografické složky a složky hudební. Appelt (1995) píše, že choreografie je transformací hudebních podnětů do výběru a řazení pohybů, do jejich tvarové, rytmické a prostorové propojenosti.

Choreografie pohybových skladeb je podle Novotné (1999) ovlivněna:

- cvičebním prostorem,
- počtem cvičenců,
- účelem,
- věkem a pohlavím cvičenců,
- úrovní cvičenců,
- použitým náčiním, náradím, pomůckami, efektními prvky,
- barevným řešením (úbory, barva náčiní aj.),
- délkou skladby,
- požadavky organizátorů.

Cvičební prostor pro soutěžní fitness step aerobik je 9x9 až 12x12 metrů, počet cvičenců povolený pravidly 6 – 8. Jedinou povolenou pomůckou ve Fitness step aerobiku je právě step. Délka skladby je povolena mezi 1:55 – 2:05 min. Barevné řešení dresu by v nejlepším případě mělo odpovídat zvolené hudební předloze. Požadavky organizátorů jsou v tomto případě vymezeny přijatelnými a nepřijatelnými prvky. V soutěžním step aerobiku jsou to podle Českého svazu aerobiku [online] tyto:



**Přijatelné prvky :**

- skoky doskokem na obě chodidla na stepu i na zemi,
- prvky flexibility jako přechody (ne výdrže),
- zvedačky jako součást úvodní nebo závěrečné pózy ve stoji i na zemi.

**Nepřijatelné prvky :**

- kliky ležmo na jedné nebo obou pažích,
- prvky statické síly (press) na jedné nebo obou pažích,
- pády ze stoje do kliku ležmo,
- skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu,
- odhození (propulsion),
- gymnastické/akrobatické prvky,
- zvedačky v průběhu sestavy,
- skoky ze stepu na zem,
- skoky z jednoho stepu na druhý,
- sestupy vpřed a výstupy zády vzad na step,
- zvedání stepu, je-li na něm jiný závodník,
- zvedačky na stepu,
- skládání stepů na sebe navzájem.

Na hodnocení choreografické složky sestavy se zaměřuje především rozhodčí Artistic (umělecký rozhodčí), její úroveň ale ovlivňuje známku i od všech ostatních rozhodčích (technických). Základem úspěchu je originalita, nápaditost ve výběru hudby a závodního dresu, dokonalé spojení pohybu s hudební předlohou, originalita v použitých prvcích, přechodech, využití neobvyklých prvků zvyšujících intenzitu. Inovace je vítána, i když v současnosti bohužel spíše platí, že pravidla dohánějí dění na závodní ploše, nestanovují ho. Zajímavá choreografie je navíc základem úspěchu u diváků – mnohokrát laiků, kteří nerozumí ostatním parametrům hodnocení. Choreografii vidí i amatér a zaujmout v tomto případě může i nápad, který není úplně v souladu s pravidly.

## **2. 5. 5. Nejúspěšnější týmy v českém soutěžním step aerobiku v historii**

Vybrat a popsat jen pár úspěšných týmů v historii českého soutěžního aerobiku nebylo zdaleka jednoduché. Pokud bychom se zabývali celou historií od počátků soutěžení, mohli bychom zcela určitě zmínit kluby jako např. Fitness studio Zdeny Vitákové, SK Aerobic club Ida Žďár nad Sázavou, TJ Sokol Chuchle, Oxygen Příbram, Druhý dech a spoustu dalších velmi kvalitních týmů. Rozhodla jsem se zvolit tři týmy, které já sama považuji za velmi klíčové pro soutěžní Fitness step aerobik v České republice. Jsou to týmy, které velmi dobře reprezentovaly Českou republiku na mezinárodních soutěžích. Zároveň jsme tyto týmy vybírali tak, abychom pokud možno pokryli celou soutěžní historii od počátku až po moderní éru závodů.

Zvoleny byly následující týmy:

- Aerobic Dancers Kladno (2006-2008),
- Těžká směs I. (2002-2003),
- Těžká směs II. (2004).

### **AEROBIC Dancers Kladno:**

Sportovní klub Aerobic Dancers Kladno byl založen v srpnu 2003 s cílem vychovávat a trenérsky vést děti a mládež k aktivnímu sportování, především aerobiku, ale také s cílem podpořit a poskytnout jak materiální, tak odbornou pomoc úspěšným závodníkům na republikové i mezinárodní úrovni. Závodníci Aerobic Dancers Kladno se pravidelně zúčastňují soutěží ČSAE od Aerobic Team Show, FISAF fitness družstev až po soutěže ve sportovním aerobiku.

Podle Procházkové [online, 2008] se každým rokem klub Aerobic Dancers Kladno stále zlepšuje a dosahuje vynikajících výsledků. Nejen, že se daří obhajovat již získané mistrovské tituly ale i v nových věkových kategoriích dosahovat nejlepších výsledků a zařadit se mezi špičku nejen v České republice ale i na světovém poli.

Významnou kapitolou v působení Aerobic Dancers Kladno na českém i mezinárodním aerobikové poli byl vznik seniorského Fitness step aerobikového týmu. Tento tým se pravidelně zúčastňoval domácích i mezinárodních soutěží. Do podvědomí diváků i rozhodčích se začal dostávat v roce 2006, kdy dosáhl prvních velkých úspěchů. V tomto duchu tým pokračoval po tři soutěžní sezóny. Od roku 2006 do roku 2008 se mu podařilo získat řadu významných titulů:

- **sezóna 2006:**
  - MČR – 1. místo, Praha, Česká republika,
  - ME – 1. místo, Kyjev, Ukrajina,
  - MS – 1. místo, Rotterdam, Holandsko.



*Obrázek č.2: Aerobic Dancers Kladno, sezóna 2006. Z archivu závodnic Aerobic Dancers Kladno (ADK).*

- **sezóna 2007:**
  - MČR – 3. místo, Praha, Česká republika,
  - ME – 2. místo, Lloret de Mar, Španělsko,
  - MS – 1. místo, Bělehrad, Srbsko



Obrázek č. 3: Aerobic Dancers Kladno, sezóna 2007. Z archivu závodnic ADK.

- sezóna 2008:**
- MČR – 1. místo, Praha, Česká republika,
  - ME – 2. místo, Helsinky, Finsko,
  - MS – 2. místo, Dubna, Rusko.



Obrázek č. 4: Aerobic Dancers Kladno, sezóna 2008. Z archivu závodnic ADK.

## **TĚŽKÁ SMĚS I. a II.:**

Tým Těžká směs vznikl v roce 2000 na cestě z juniorského mistrovství světa v Maďarsku, kde soutěžilo družstvo juniorek z Fit studia D. Trenérkami týmu v té době byly Dáša Zitová a Klára Jandová. Vzhledem k tomu, že se soutěž měla od roku 2001 rozšiřovat i na seniorskou kategorii, vznikl nápad vytvořit i družstvo seniorek.

Tým vznikl původně „z recese“, dámy chodily trénovat spíše pro zábavu. Po prvním úspěchu na MČR se ale rozhodly věnovat tréninkům více času a začaly brát tréninky vážněji. Název Těžká směs vznikl podle toho, odkud závodnice dojížděly na tréninky. V týmu byla děvčata z pěti různých měst, jejich věkový průměr byl 38 let. Od roku 2002 začali trénování i závody brát vážně a úspěchy na sebe nenechali dlouho čekat.

Po MS 2003 se polovina závodnic rozhodla skončit a vznikl nový nápad – soutěžit na stepech v párech – ve složení čtyři ženy a čtyři muži. Došlo tak ke vzniku týmu Těžká směs II. Úspěchy Těžké směsi spočívaly především v tom, že tým byl vždy originální, pokaždé přišel s něčím novým. Ať to byla originalita v použitém dresu, hudbě, v sestavě nebo v již zmiňovaných párech. Pravidla tzv. doháněla je, oni určovali trend. Úspěchy, kterých tým Těžká směs I. a Těžká směs II. během své existence dosáhl:

### **- sezóna 2001:**

MČR – 1. místo, Praha, Česká republika  
SP Dutch open cup – 2. místo, Holandsko

### **- sezóna 2002:**

MČR – 1. místo, Česká republika  
MS – 1. místo, Montpellier, Francie  
ME – 1. místo, Budapešť, Maďarsko



*Obrázek č. 5: Těžká směs I., sezóna 2002. Z archivu Kláry Jandové.*

**- sezóna 2003:**

MČR – 1. místo, Česká republika

ME – 2. místo, Pécs, Maďarsko

MS – 1. místo, Praha, Česká republika



*Obrázek č. 6: těžká směs I., sezóna 2003. Z archivu Kláry Jandové*



- sezóna 2004:

MČR – 1. místo, Praha, Česká republika

MS – 1. místo, Austrálie

ME – 1. místo, Rotterdam, Holandsko



Obrázek č. 7, 8: Těžká směs II., sezóna 2004. Z archivu Kláry Jandové.

## 2. 6. TEORIE PROGNÓZOVÁNÍ

V Bakalářské práci, na jejímž základě vznikla tato diplomová práce, jsme se zabývali rozbořem soutěžních sestav v kategorii Fitness step aerobik senior. Na základě zkoumání vybraných kritérií v daných sestavách bylo předpovězeno, kam budou soutěžní choreografie v této kategorii směřovat v budoucnu. „*Prognostiku můžeme chápat jako vědní obor rozvíjející teorii a metody vědeckého předvídání. V určitých souvislostech lze prognostiku charakterizovat jako vědní obor, jehož rozvor podněcuje především potřeba řídicí a plánovací praxe poznávat a využívat možné komplexní a dlouhodobé souvislosti vývoje společnosti jako celku či v dílčích oblastech lidských aktivit.*“ (Tillinger, P., 2004, str. 11). Prognostika je jednou z aplikovaných disciplín analytického zaměření, je pomocnou vědou pro plánování a řízení ve všech oborech lidské činnosti – tedy i ve sportu.

### 2. 6. 1. Definice prognózy

Prognóza je vědeckou předpovědí. Přesnou definici prognózy uvádí Tillinger takto: „*Prognóza je systematicky odvozená a co do spolehlivosti ohodnocená výpověď o budoucím stavu předmětu prognózy, která se má uskutečnit za určitých podmínek a zpravidla v určitém čase.*“ (Tillinger, P., 2004, str. 12). Prognózu nejčastěji vztahujeme k nějakému časovému horizontu, tzn. k určitému datu, ve kterém je zkoumán vývoj předmětu prognózy.

Za nevědeckou prognózu můžeme považovat jakoukoli předpověď. Předpověď je podle Tillingera (2004) jakoukoli předpovědí o budoucnosti. Předpověď je výsledkem schopností lidí využívat předchozí zkušenosti nebo poznatky vědy k zamýšlení se nad jevy, ke kterým by mohlo někdy v budoucnu dojít. Předpovědi nebo prognózy vznikají praktickou činností lidí nazývanou prognózování. Důležitou oblastí je prognózování ve sportu.

Stejně jako v ostatních oblastech společenského života, tak i ve sportovní oblasti se projevuje potřeba analyzovat současnost a na základě těchto analýz předpovídat budoucnost. „*Prognózování ve sportu předpokládá znát sportovní*



*proces jako celek, ve všech jeho součástech a vztazích, ve vší jeho živé podobě a vyvozovat jeho budoucnost na podkladě hlubokého všestranného poznání jeho vývojových trendů, uvážení možných a nutných cest vývoje dílčích parametrů i sledovaných celků. Prognostik by měl představovat odborníka, znalce daného oboru, schopného komplexně a v dlouhodobém kontextu posuzovat vývoj, jeho možné alternativy, způsoby podpory pozitivního vývoje, minimalizace negativních vlivů na rozvoj apod.“ (Tillinger, P., 2004, str. 13).*

#### **Prognostiku ve sportu využíváme zejména:**

- v oblasti vrcholového sportu a státní reprezentace. Tyto dvě oblasti kladou na prognostiku značné a přitom velmi specifické požadavky,
- k předpovědi individuálního růstu sportovní výkonnosti. Práce v této oblasti je velmi perspektivní, nicméně je spojena s četnými problémy. *„Podstata individuální prognostiky spočívá v odhalování obecných zákonitostí, podle nichž probíhá vývoj dílčích faktorů podmiňujících vysokou sportovní výkonnost v lidském organismu a jejich využívání v aplikaci na konkrétního sportovce.“ (Tillinger, P., 2004, str.26).* Na základě těchto předpovědí lze odhadovat možnou budoucí výkonnost a její limity.

#### **Účelem prognózování ve sportu je především:**

- analýza vývoje sportu jako takového, analýza vývoje výkonnosti v různých sportovních disciplínách a skupinách disciplín. Tuto analýzu lze využít jako podklad pro stanovení taktiky vývoje sportu a sportovní výkonnosti,
- stanovení dalšího vývoje v oblasti tréninku. To vyžaduje porovnání dosahovaných sportovních výkonů s obsahem tréninku. Základ výzkumu v tomto případě spočívá v analyzování obsahů tréninkových jednotek v průběhu několika let jak u jednotlivců, tak u větších skupin závodníků (reprezentační družstvo apod.) a ve zjištění, co vedlo v minulosti k výkonům na vysokých výkonnostních úrovních a co dále povede v příštích letech k vrcholné výkonnosti,
- usnadnění realizace rozhodovacích procesů v použití norem, prostředků a metod tréninku.

Prognóza (vědecká předpověď) plní pro sportovce, trenéry i vědce mnoho důležitých funkcí. Podle Tillingera (2004) jsou funkce prognózy následující:

1. **informační funkce** – spočívá v názorné formulaci prognostických výpovědí pro potřebu řídicích orgánů i veřejnosti a zprostředkuje komunikaci mezi různými úrovněmi řízení a mezi odborníky různého zaměření,
2. **heuristická funkce** – orientuje a podněcuje vědeckou činnost k novým poznatkům,
3. **analytická funkce** – spočívá v rozboru a vysvětlování příčin vývoje, v analýze konkrétních mezioborových souvislostí jevů, v dekompozici souvislých jevů a procesů na dílčí ukazatele, v identifikaci jejich charakteristik a vazeb,
4. **syntetická funkce** – umožňuje souhrnně vyjadřovat vliv dílčích jevů na komplexní vývojové procesy,
5. **hodnotící funkce** – je spojena s demonstrací vazeb hodnotících kritérií a vývojových variant, vyjasňuje optimální proporce mezi možnostmi a cíli, usnadňuje soustavné korigování prognóz kontrolou postupné realizace jejich hypotetických podmínek,
6. **normativní funkce** – využívá se k odvození norem jednání a variantních cílů z jednotlivých strategií. Prognosticky stanovené dílčí cíle a odpovídající opatření se porovnávají, schvalují a převádějí do dlouhodobých plánů, kde působí při jejich operativním rozpracování jako norma,
7. **explorativní funkce** – orientuje plán na opatření zajišťující adaptibilitu k předvídaným důsledkům směrů výzkumu a k tendencím v technologiích, zařízeních, výrobcích a trzích,
8. **realizační funkce** – je spojena s převáděním prognóz do praxe rozhodování a plánování.

Jako informační zdroje prognóz používáme světové a národní tabulky výkonnosti, výsledky vrcholových sportovců na nejvýznamnějších soutěžích – MS, ME, OH apod. nebo také průběhy růstu výkonnosti jednotlivých sportovců v době jejich aktivní sportovní činnosti. Další, neméně důležitou, oblast zdrojů

prognóz sportovní výkonnosti představují různá měření a testování sportovců na různých výkonnostních úrovních, resp. v různých obdobích ročního tréninkového cyklu.

## **2. 6. 2. Jak prognózu vytvořit**

Postupů, jak sestavit prognózu, bychom mohli nalézt celou řadu. K tomu, aby vůbec nějaká prognóza mohla vzniknout, je nejprve zapotřebí provést výzkum. *„Induktivní metoda výzkumu začíná pozorováním, ve kterém pátráme po pravidelnostech, vzorcích, které snad existují v objektivní realitě. Objevené pravidelnosti popíšeme ve formě předběžných závěrů. Ty pak ověřujeme dalším pozorováním. Konečným produktem je nová teorie.“* (Disman, M., 2011, str. 76).

Podle Dismana (2011) se v kvantitativním výzkumu setkáváme nejčastěji s těmito kroky:

1. formulace teoretického nebo praktického sociálního problému,
2. formulace teoretické hypotézy,
3. formulace souboru pracovních hypotéz,
4. rozhodnutí o populaci a vzorku,
5. pilotní studie,
6. rozhodnutí o technice sběru informací,
7. konstrukce nástrojů pro tento sběr,
8. předvýzkum,
9. sběr dat,
10. analýza dat,
11. interpretace, závěry, teoretické zobecnění.

Úplná, komplexní a nejcennější prognóza nevzniká na základě použití jedné techniky, třeba pro daný problém nepraktičtější, ale na základě kombinace všech teoretických principů předvídání. Sestavování prognózy může podle Tillinger (2004) probíhat takto:

## Postup při sestavování prognózy

1. extrapolace zjevných exponenciálních (logistických) trendů vývoje výkonnosti, předpokládající, že nezačnou působit žádné nové brzdicí nebo stimulující vlivy. Tím se získá představa o důsledcích maximálně rychlého růstu. V případě rozboru soutěžních sestav z bakalářské práce byla v tomto kroku podrobně studována pravidla soutěžního step aerobiku v seniorské věkové kategorii (tzn. nad 17 let),
2. analýza zkoumaného problému, určující všechna jeho teoreticky možná řešení. V tomto bodě byl proveden podrobný rozbor videozáznamů vybraných soutěžních choreografií ze soutěže MČR v letech 2002, 2005 a 2008,
3. identifikace možných a žádoucích cílů a potřeb týkajících se problematiky rozvoje určité disciplíny či sportovního odvětví. Jako možný a žádoucí cíl do budoucna byl dle výkladu pravidel příslušné sportovní disciplíny určen růst technické úrovně a zejména intenzity soutěžních sestav,
4. zkoumání vlivu možných radikálních změn podmínek, které působily na určený trend v minulosti, tj. záměna vývojových podmínek exponenciálního průběhu trendu za radikálně nová řešení a nové cíle. V rámci soutěžního step aerobiku v úvahu přichází pouze radikální změna pravidel této sportovní disciplíny,
5. porovnání takto zjištěných možností růstu s dalšími možnými technikami. Tím se získá představa o celkovém prostoru, ve kterém se sledovaný trend bude pravděpodobně pohybovat. Další možné techniky růstu se mohou projevit inovacemi v tréninkovém systému nebo použitím nového, modernějšího vybavení v rámci soutěžního step aerobiku – např. nový model stepu aj.,
6. vyhledání trendu v takto určeném prostoru, který směřuje k vytčenému cíli nebo předpokládané budoucí potřebě. Provádí se analýza důsledku možných interakcí tohoto trendu s očekávanými změnami v oblasti sportu,
7. v případě získání většího množství stejně pravděpodobných extrapolací o různém tempu růstu je třeba volbu mezi nimi provést pomocí rozhodovacích schémat nebo teorie rozhodování. Rozmanitost prognóz

jednoho trendu naznačuje pravděpodobný nástup radikálně nové metodiky nebo změn v dosavadním tréninku,

8. sestavení konečného simulačního modelu, odrážejícího všechny možné souvislosti extrapolovaného trendu a umožňujícího zvolit optimální opatření k dosažení vytčeného cíle. Na základě rozborů z bakalářské práce bylo zjištěno, že nejpravděpodobnějším trendem v budoucnu bude výrazné zvyšování intenzity sestav. Dojde k hledání a zařazování nových zajímavých prvků, které budou napomáhat zvýšení intenzity a zároveň budou něčím nové, originální.

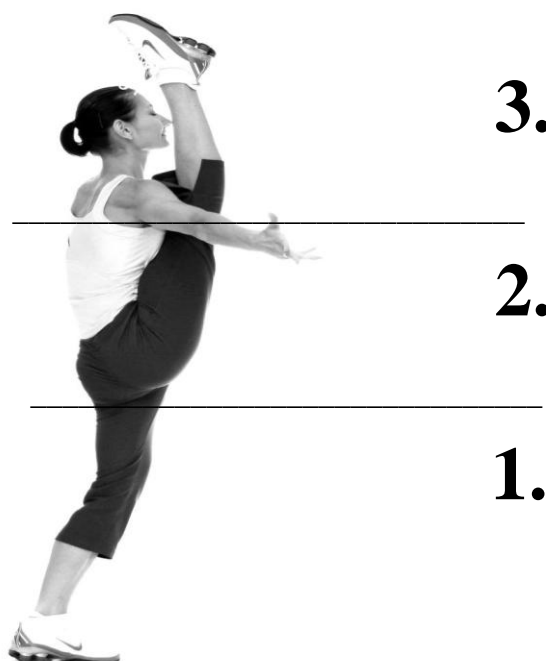
Pokud sestavíme prognózu dle výše uvedených kroků, lze předpokládat, že náš odhad budoucího vývoje sportovní výkonnosti (nebo v našem případě odhad vývoje soutěžní choreografie) se bude shodovat s realitou v případě, že nezačnou působit neočekávatelné vlivy – např. radikální změna pravidel apod.

## ***2. 7. SHRUTÍ VÝSLEDKŮ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE***

V bakalářské práci jsme se zabývali rozбором soutěžních sestav, které se na MČR v letech 2002, 2005 a 2008 umístily na stupních vítězů, tzn. na 1. až 3. místě. Rozbory byly prováděny pomocí videozáznamů z těchto vybraných závodů. V sestavách byla hodnocena tato kritéria: (Šimková, M., 2009, Rozbor choreografií soutěžních sestav v kategorii Fitness Step aerobik Senior na MČR v letech 2002, 2005 a 2008, bakalářská práce, FTVS, UK Praha).

1. **počet závodníků v týmu** – povolený počet podle pravidel FISAF je 6 – 8 členů týmu,
2. **počet postavení stepů** – počet formací, které závodníci ze stepů vytvoří v průběhu předvádění závodní sestavy,
3. **počet přechodů** – počet výměn závodníků mezi sebou, popř. přechod z jednoho stepu na druhý,
4. **počet skoků** – jedná se o počet prvků s vysokou letovou fází, kdy není závodník v kontaktu se stepem,

5. **počet Power steps** – prvky, které zvyšují intenzitu sestavy. Jedná se o náskoky oběma nohama seshora na step různými způsoby. Power step lze uznat, pokud jsou závodníci v dostatečné výšce nad stepem, obvykle okolo 20 cm,
6. **celkový počet High leg kicks** – jedná se o švihový pohyb dolními končetinami, který lze provádět několika způsoby a do několika výškových úrovní – tzv. LEG LEVELS – leg levels jsou dány výškou přednožení trčením nebo švihu do přednožení, popř. unožení. Podle Vápeníkové (2010) jsou popsány úrovně leg levels takto:
- **leg level 1** – určen výškou přednožení nebo unožení do úrovně kyčelního kloubu,
  - **leg level 2** – určen výškou přednožení nebo unožení na úrovni mezi kyčelním a ramenním kloubem,
  - **leg level 3** – určen výškou přednožení nebo unožení nad ramenní kloub.



Obrázek č. 9: High leg kick a úroveň leg levels (Hájková, J., a kol., 2006, str. 111 )

7. **High leg kick vycházející přes skrčení či pokrčení přednožmo** – výchozí polohou je skrčení přednožmo a teprve potom dojde k propnutí a provedení švihového pohybu. Tento pohyb je zastaven v úrovni pasu závodníka, tedy v poloze přednožit,
8. **High leg kick provedený do polohy přednožit povýš** – švihový pohyb, ideálně do přednožení vzhůru povýš,
9. **High leg kick provedený do polohy přednožit povýš zevnitř** – švihový pohyb vedený šikmo vpřed. Některé týmy využívají velké flexibility závodníků a tento švih je u nich prováděn téměř v poloze čistého unožení,
10. **High leg kick obloukem** – švihový pohyb, který začíná v poloze stoj přednožný dovnitř a je veden obloukem přes přednožení povýš a přednožením zevnitř zpět do výchozí polohy,
11. **počet Stepping action** – jedná se o počet výstupů na step, kdy dojde k přenesení váhy těla nad úroveň stepu a jejímu rychlému přenesení zpět,
12. **počet cvičení v polohách kleky, sedy, lehy** – pohybové sekvence, kdy jsou závodníci v kontaktu se stepem jinou částí těla než chodidly. Jedná se o různé typy převalů, sedů, lehů aj.,
13. **počet podřepů a dřepů** – prvky v sestavě sloužící ke zvýšení její intenzity. Dochází při nich ke snížení těžiště těla. „*Podřep je poloha, při níž jsou nohy pokrčeny popř. noha nesoucí hmotnost těla je pokrčena. Stehno s bércelem svírá tupý až pravý úhel.*“ „*Dřep je poloha, při níž jsou nohy skrčeny nebo noha nesoucí hmotnost těla je skrčena. Rozumí se tím, že stehno s bércelem svírá ostrý úhel*“ (Appelt, K., Horáková, D., Novotný, L., 1989. str. 15) Podřepy a dřepy mohou být prováděny buď snožmo či rozkročmo, nebo např. dřepy přednožné, zánožné či únožné. Při nich je noha nesoucí většinu hmotnosti těla pokrčena, druhá je obvykle napnutá a o základnu se pouze opírá (podle Appelta, K., a kol. 1989).
14. **počet pohybů trupem** – jedná se o prvky, které nejen zvyšují intenzitu sestavy, ale navíc jsou zajímavé i pro oko diváka. Podle Appelta a kol. (1989) se jedná o klony trupem (předklon, záklon, úklon), otáčení trupem (rotační pohyby kolem délkové osy), kroužení (oblouky, kruhy, osmy) a hmitání trupem a samostatné pohyby páteře a pánve.
15. **počet cvičení zády k divákovi** – použití prvků, při kterých jsou cvičenci otočeni zády k divákovi, ať už se jedná o prvky průchozí (obraty aj.) nebo prvky trvajících

delší dobu. Do této kategorie byly započítávány pouze prvky, které byly prováděny všemi členy týmu najednou,

16. **počet Stop time** – při prvcích Stop time dojde k úplnému nebo částečnému zastavení pohybu. Často jsou Stop time prvky úzce propojeny s hudební předlohou, jejich využití může ozvláštnit sestavu, udělat ji zajímavější. Pokud je ale velký počet těchto prvků v sestavě, může to být považováno za celkové snížení intenzity, což je v tomto případě nežádoucí.

*„Na soutěžích se nejlépe umísťovaly skladby, které byly cvičeny osmi cvičenci a které obsahovaly pět až šest formací stepů. Optimální počet přechodů nelze určit, obecně lze ale říci, že větší množství přechodů závodníků mezi stepy je hodnoceno kladně. Za kladné je dále považováno zařazení většího množství prvků, které zvyšují intenzitu sestavy. Patří sem skoky, podřepy, dřepy, Power steps, pohyby trupem a prvky cvičené v nízkých polohách, jako jsou sedy, kleky a lehy. Pokud jsou v sestavě zařazeny High leg kicks, je nutné dbát na to, aby jejich provedení bylo variabilní, tzn. že by se v sestavě mělo objevit několik typů High leg kicks a zároveň několik jejich výškových úrovní. Úspěšné skladby vždy obsahovaly v dané sezóně průměrný počet Stepping action (z námi hodnocených skladeb), v současné době mají ale všechny úspěšné skladby více než 60 Stepping action. Z toho logicky vyplývá, že je omezována choreografie cvičená na zemi, bez použití stepu. Tím je zabráněno poklesnutí intenzity cvičení v průběhu sestavy“ (Šimková, M., 2009, str.53).*

Navíc je nutno brát v úvahu to, aby vytvořená skladba nebyla náročnější, než jsou závodníci schopni zvládnout, neměly by se zde vyskytovat části cvičené na zemi, tzn. bez Stepping action, závodníci by se příliš často neměli otáčet zády k divákovi, tak, aby byl zachován kontakt mezi soutěžícími a obecnstvem.

Z výsledků rozborů provedených v bakalářské práci byl předpovězen vývoj step aerobikových soutěžních choreografií v budoucnu. Předpověď uvedená v bakalářské práci vypadala následovně:



- nejdůležitějším kritériem hodnocení sestav ve Fitness Step aerobiku se stane intenzita. Už v současných sestavách se na ni klade velmi velký důraz, často na úkor ostatních zajímavých prvků. Z toho vyplývá, že se sestavy budou v budoucnu skládat téměř jen z prvků zvyšujících intenzitu cvičení. Mezi takové prvky patří skoky, Power steps, podřepy, dřepy, pohyby trupem, cvičení v nízkých polohách (sedy, kleky, lehy aj.), High leg kicks a další,
- ze sestav úplně zmizí prvky Stop time, na které je už v současnosti pohlíženo jako na prvky snižující intenzitu cvičení,
- tempo hudebního doprovodu se zvýší, což ale nedovolí využívat některé kroky charakteristické pro step aerobik, zejména kroky tanečního charakteru,
- začnou se více využívat prvky, které v současnosti již využívají závodnice v kategorii Fitness Aerobik. Jedná se zejména o skoky, které byly do této kategorie původně převzaty ze sportovního aerobiku (Front split aj.). Kromě skoků ze sportovního aerobiku začnou závodnice ve Fitness Step aerobiku používat častěji prvky ukazující flexibilitu závodnic. Kromě již běžně využívaných High leg kicks se v sezóně 2008 už objevil prvek Needlepoint (tzv. Íčko). Tento trend bude pokračovat i v budoucnu,
- výrazně se zvýší počet Power steps v sestavách, protože se choreografové budou snažit najít způsob, jakým ještě více zvýšit intenzitu cvičení,
- ze sestav úplně vymizí dlouhé přechody mezi stepy a cvičení mimo step, čehož se příliš nevyužívá už v současnosti. Takto prováděné přechody a prvky cvičené bez výstupu na step a sestupu z něj totiž snižují celkový počet Stepping action, jejichž počet je jedním z kritérií určujících konečné umístění sestavy,
- sestavy se svým celkovým charakterem začnou více podobat sestavám z Fitness aerobiku.

Na základě této předpovědi byl sestaven nový soutěžní tým a pro něj vytvořena nová sestava, jejíž choreografie vycházela z rozborů sestav a vytvořené předpovědi.

### **3. CÍLE PRÁCE**

Cílem diplomové práce bylo na základě rozborů a předpovědí vývoje step aerobikových soutěžních choreografií z bakalářské práce sestavit a předvést soutěžní sestavu na soutěžích organizací FISAF, Žij pohybem a Mistry s mistry. Z cílů práce vycházejí následující úkoly:

#### ***3.1. ÚKOLY PRÁCE***

Hlavními úkoly diplomové práce jsou:

- sestavit tým osmi závodnic,
- naučit tyto závodnice základům pohybu na stepu a správné technice cvičení,
- na základě předpovědi z bakalářské práce vytvořit novou soutěžní choreografii, která musí být přizpůsobena kvalitě a úrovni závodnic,
- nacvičit soutěžní sestavu,
- prezentovat tuto sestavu na soutěžích FISAF, na soutěži Žij pohybem a Mistry s mistry,
- získat od rozhodčích zpětnou vazbu,
- zhodnotit, zda se podařilo vytvořit skladbu na dostatečné úrovni pro použití na současných aerobikových soutěžích.

## **4. PRAKTICKÁ ČÁST**

### ***4. 1. VZNIK NOVÉHO TÝMU***

Tým, se kterým jsme celý rok trénovali a nacvičili soutěžní skladbu prezentovanou na závodech, vznikl právě díky této diplomové práci. Tým byl sestaven za účelem nacvičení soutěžní sestavy podle výsledků rozborů z bakalářské práce. Sestava byla prezentována na několika soutěžích, převážně s dobrými výsledky. Pro potřeby diplomové práce byla videonahrávka kompletní sestavy dána k dispozici rozhodčím z ČSAE a rozhodčí ze soutěže Žij pohybem. Na základě videonahrávky byla od rozhodčích získána zpětná vazba. Ta má určit, zda sestava, která vznikla dle předchozí předpovědi vývoje step aerobikových soutěžních choreografií z bakalářské práce, je kvalitně sestavená a na dostatečné úrovni pro tyto typy soutěží.

Soutěžní tým byl sestaven převážně ze začínajících závodnic ve věkovém rozmezí 18 – 30 let, dle rozdělení kategorií v soutěžích III. výkonnostní třídy Českého svazu aerobiku se jedná o seniorskou věkovou kategorii. Pouze dvě závodnice z devíti měly předchozí zkušenosti ze soutěží, převážná většina dívek však znala pouze kondiční formu aerobiku. Naším původním záměrem bylo sestavit tým ze studentek FTVS, to se ale podařilo jen částečně. Pouze tři děvčata jsou současnými studentkami FTVS, ostatní dívky jsou cvičenkami z kondičních lekcí aerobiku, popř. přišly na základě inzerátu na webových stránkách ČSAE.

Ke zvládnutí soutěžní choreografie bylo tedy nejprve nutné seznámit dívky se step aerobikem v jeho soutěžní podobě. K tomu bylo zapotřebí zvládnout správnou techniku cvičení na stepu. Podle Hájkové a kol. (2006) technika cvičení na stepu vychází ze správného držení těla a vzájemného postavení jednotlivých kloubů. Osa těla směřuje mírně vpřed, břicho a hýždě jsou zpevněné, kolena se nepropínají. Chodidla pokládáme shora celou plochou na step, nekříží se na stepu.

Sestupy vzad nebo stranou provádíme na maximální vzdálenost jedné délky chodidla. Je důležité vyvarovat se vystupování vzad na step, sestupům ze stepu vpřed, kdy špička směřuje ze stepu dopředu, seskokům ze stepu oběma nohama současně, dupání při cvičení, otáčení se na zatíženém chodidle a nekontrovanému pohybu paží. Pokud by dívky nezvládly tyto základní technické věci, neměla by sestava šanci na úspěch.

K úspěšnému zvládnutí soutěžní skladby je nutné, aby kondiční úroveň cvičenek byla dostatečně vysoká. U některých děvčat se jako problematická ukázala úroveň flexibility. „*Flexibilita je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu*“ (Buzková, K., 2006, str. 14). Úroveň flexibility přitom ovlivňuje několik faktorů

- anatomická stavba kloubů, tvar a druh kloubů,
- silové schopnosti svalů, které klouby obklopují (které se podílí na daném pohybu),
- důležitými faktory jsou i věk, pohlaví cvičence, teplota okolního prostředí, stupeň rozcvičení, únava a psychický stav jedince.

K rozvoji flexibility je nutné pravidelné provádění protahovacích cvičení. V průběhu času bylo zaznamenáno znatelné zlepšení u cvičenek s horší počáteční úrovní flexibility. Zlepšení bylo patrné zejména v rozsahu pohybů High leg kicks (*švihem přednožit povýš*).

Dalšími faktory, které je nutno pro dostatečný výkon v soutěžním step aerobiku rozvíjet jsou úroveň krátkodobé vytrvalosti, vytrvalostní i výbušná síla, rychlost a přesnost pohybů, cit pro rytmizaci pohybu. Trénink všech těchto schopností a dovedností zabírá většinu tréninkového času týmu. Teprve po zvládnutí všech těchto záležitostí přichází na řadu nácvik nové soutěžní skladby.

## **4. 2. TVORBA SOUTĚŽNÍ CHOREOGRAFIE**

Po nácviku všech základních dovedností potřebných ke zvládnutí soutěžní sestavy přišla na řadu tvorba a nácvik choreografie. Choreografie byla tvořena tak, aby odpovídala výsledkům rozborů z bakalářské práce. Byla tedy sestavena pro 8 závodnic, počet postavení stepů byl 4 – 7, počet přechodů byl na úrovni 10 – 15 výměn mezi závodnicemi, skoků mohlo být dle výsledků využito 1 – 5, počet Power steps 1 – 4, High leg kicks 5 – 14. Počet Stepping action se měl dle výsledků a doporučení z bakalářské práce pohybovat kolem 60. Cvičení v nízkých polohách mohlo být do sestavy zařazeno v počtu 1 – 2, dřepů a podřepů v rozmezí 4 – 12. Zařazeno mělo dále být 2 – 7 různých pohybů trupem a nejlépe žádný prvek Stop time. Tým se skládal převážně ze závodnic – začátečnic, proto byl počet zařazených prvků v sestavě na spodní hranici uváděných rozmezí.

### **4. 2. 1. Návoslovný popis sestavy**

Použitá hudební předloha se skládá z pěti částí, čehož bylo využito při určování postavení stepů. V použité skladbě je celkem 74 taktů. Každý takt v aerobiku má čtyři doby, hudba se člení do frází po osmi dobách (dvou taktech), které jsou uspořádány do bloků po 32 dobách (osmi taktech). V soutěžním aerobiku lze často nalézt i drobné nepravidelnosti v hudbě.

Při sestavování choreografie byl důraz kladen zejména na pohyby dolních končetin a částí trupu. Je tomu tak proto, že ani v rozbořech z bakalářské práce nebyla věnována pohybům paží pozornost a to i přesto, že se jedná o jedno z hodnotících kritérií uměleckých rozhodčích. Z tohoto důvodu nejsou v návoslovném popisu sestavy uváděny doprovodné pohyby paží (*Slovníček použitých pojmů je uveden v kapitole Přílohy, Příloha č.1*).

Soutěžní choreografie, která byla vytvořena pro prezentaci na soutěžích Českého svazu aerobiku a soutěži Žij pohybem je níže popsána: (tučně jsou v zápisu vyznačeny prvky, které byly předmětem rozborů z bakalářské práce)

## PRVNÍ POSTAVENÍ: 86 DOB

### Úvodní póza na stepu

1-2 **Dřep rozkročný pravou vpřed**

3-4 Stoj spatný na stepu

I. 1-2 Dolů pravou, přeskokem pravá leg curl

3-4 Výstup na step P/L

II. 5-8 **High leg kick L – švihem přednožit povýš zevnitř**

III. 1-4 Basic step levá

IV. 5-8 **Přechod mezi stepy**

V.-VI. 1-2 Step down P/L

3-6 Chasse šikmo přes step

7-8 Step up P/L

VII. 1-2 **Air jack**

3-4 Sestup pravou bokem dolů

VIII. 5-6 **Vzpor dřepmo zánožný levou**

7-8 Step up L/P

1-2 Výkrokem pravé stoj rozkročný, **pohyb boků P/L**

I.-II. 1-2 Straddle levou

3-4 **High leg kick P, pohyb veden obloukem**

5-6 Půlobrat vlevo

7-8 Vzpor stojmo oporou o step

III. 1-4 **V sedu na stepu oblouk levou** zleva doprava, stoj spojný

IV. 5-8 Levou step knee, půlobrat čelem

V. 1-2 **Vzpor dřepmo, přechod (na poloviny)**

3-4 Stoj spojný na stepu

VI. 5-6 Step down P/L

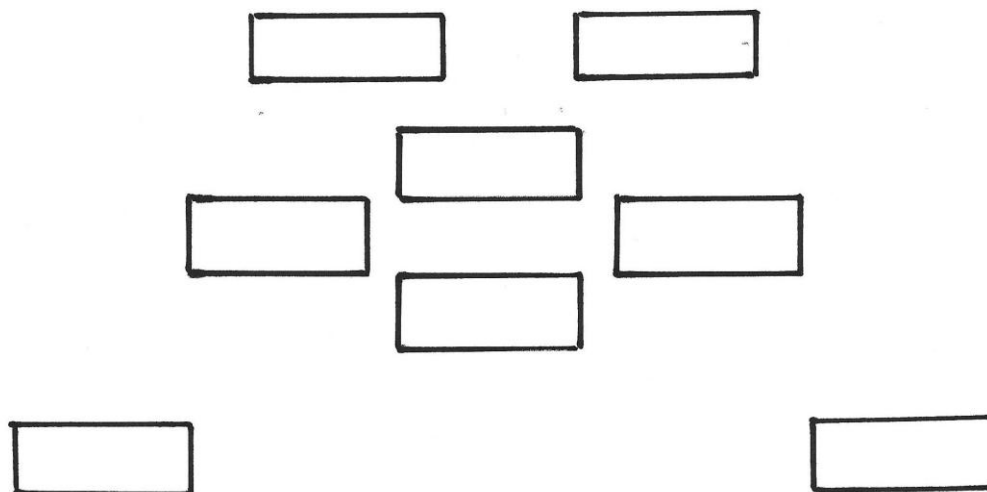
7-8 Step up P/L

VII. 1-4 **High leg kick L – přednožit povýš zevnitř**

VIII. 5-6 **Vzpor dřepmo**

7-8 Stoj spojný

- I. 1-4 Výkrokem P/L bokem ze stepu, **přeběh mezi stepy**
- II. 5-8 Straddle pravou
- III. 1-4 **High leg kick přes skrčení přednožmo P/L**, Step down P/L
- IV. 5-8 stoj spojný na zemi, **přenos stepů**



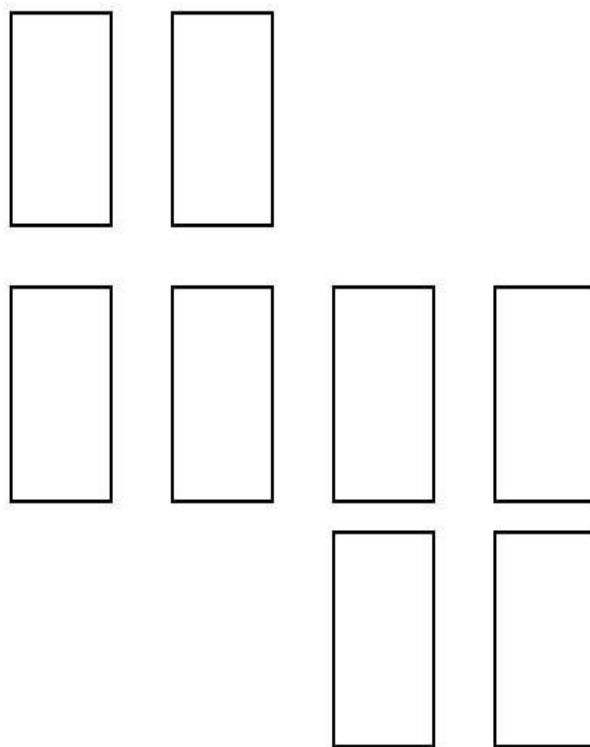
Obrázek č. 10: Postavení stepů v první části

## DRUHÉ POSTAVENÍ: 68 DOB

- I. 1-2 Výskokem scissors knee up  
3-4 Straddle P
- II 5-6 Step knee, půlobrat zády  
7-8 Mambo vzad pravou s poskokem
- III. 1-2 Obrat  
3-4 Chasse přes step s půl obratem čelem k divákům
- IV. 5-8 Step up P/L, **Skok skrčmo roznožný pravou vpřed**
- V. 1-2 Straddle pravou  
3-4 Levá knee up, polovina s půlobratem zády
- VI: 5-8 Tap back P/L
- VII. 1-4 Straddle v double time - 2 opakování P/L
- VIII. 5-8 **Přechod mezi stepy do dvojic**

- I. 1-4 Výpad P/L stranou, čtvrtobratem čelem k sobě
- II. 5-6 Step knee s půlobratem  
7-8 Straddle na zem
- III. 1-4 **Power step air jack na step**
- IV. 5-8 **Přechod mezi stepy**, polovina straddle
- V. 1-4 Výpad P/L (na poloviny) s otočením čelem k sobě, knee up
- VI. 5-8 Straddle
- VII. 1-4 **High leg kick levou, přednožit povýš**
- VIII. 5-8 Knee up obloukem zprava doleva na levou stranu stepu

#### 1-4 Přenos stepů

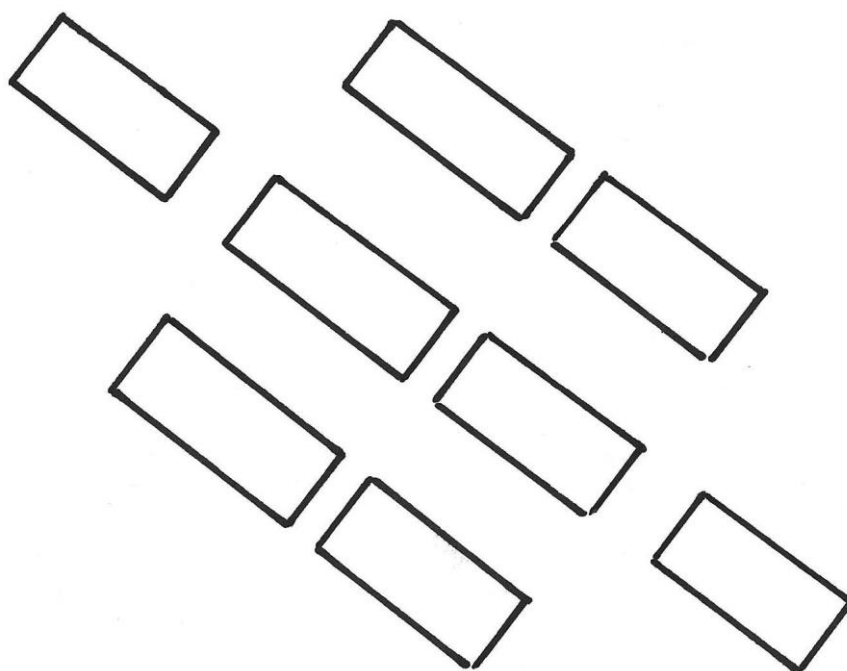


*Obrázek č.11 : Postavení stepů ve druhé části*



## TŘETÍ POSTAVENÍ: 76 DOB

- I.-II. 1-2 Step up P, levou skrčit zánožmo, záklon trupu  
3-6 Straddle levou s půlobratem vlevo  
7-8 „Zášlap“ pravou
- III: 1-4 **High leg kick přednožit povýš pravou**
- IV. 5-8 Straddle s půlobratem (u poloviny) čelem k sobě
- V. 1-4 **Chacha – přechod mezi stepy** s náskokem pravou na step
- VI. 5-8 Straddle s otočením čelem
- VII. 1-4 Step down L, **podřep s unožením pravou**, Step up P, stoj spojný na stepu
- VIII. 5-8 Lunge side double time s poskokem přes step
- 
- I. 1-4 **Vzpor stojmo s oporou o step**, stoj spojný na stepu
- II. 5-8 Step down, **vzpor dřepmo rozkročný levou vpřed**, stoj spojný na zemi
- 
- I. 1-4 Knee up s výskokem jednož, doskok snožmo
- II. 5-8 **Přechod mezi stepy chůzí**
- III. 1 Vzpor stojmo - kánonicky  
2 Stoj spojný - kánonicky  
3 Vzpor stojmo - kánonicky  
4 Stoj spojný - kánonicky
- IV. 5-8 **Přechod mezi stepy chůzí** do dvojic
- V. 1-4 Obratem výměna míst na stepu ve dvojici
- VI. 5-8 **Přechod mezi stepy chůzí**
- VII. 1-4 **High leg kick přes skrčení přednožmo pravou** do Straddlu
- VIII. 5-8 **Power step snožmo**, Step down P/L
- 
- I. 1-4 **Přenos stepů**

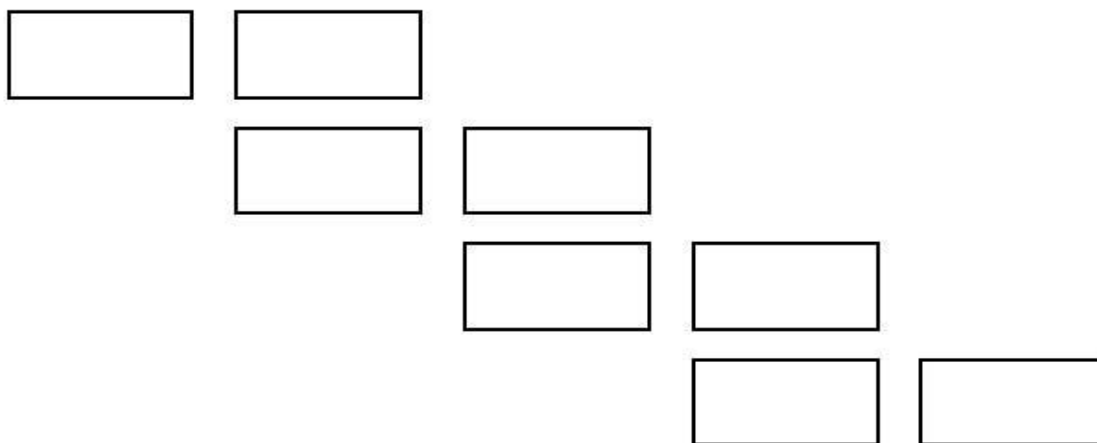


Obrázek č. 12: Postavení stepů ve třetí části

#### ČTVRTÉ POSTAVENÍ: 48 DOB

- I. 1-4 Step up P, **High leg kick unožit levou**, Step down L, stoj spojný na zemi
- II. 5-8 Chasse na bok stepu (ve dvojicích proti sobě)
- III. 1-4 **High leg kick s přeskočením přednožit P/L** do straddlu
- IV. 5-6 Step up P/L  
7-8 Tap down L
- V. 1-2 Straddle pravým bokem  
3-4 **Pádem vzad sed na stepu přednožit levou**
- VI. 5-6 Straddle  
7-8 Step up L/P
- VII. 1-4 Reverse P
- VIII. 5-8 **Podřep rozkročný pravou vpřed**, stoj spojný na stepu

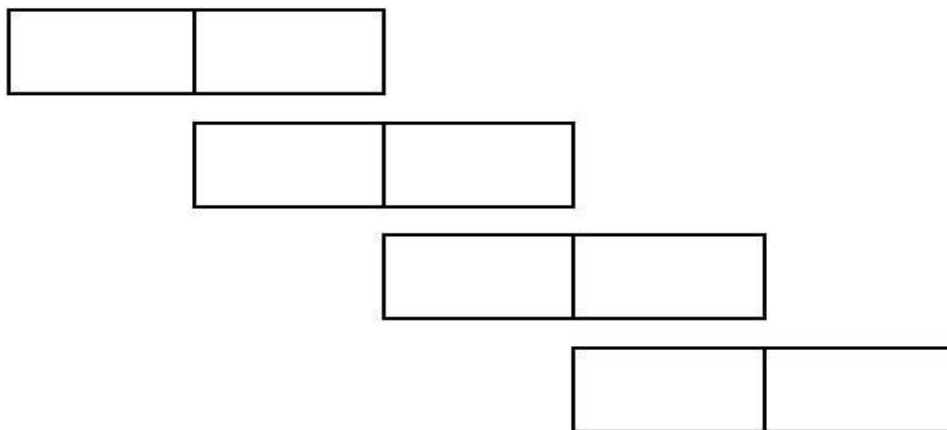
- I. 1-2 Reverse  
3-4 Chasse přes step
- II. 5-6 **Plie ze stepu výpadem pravé**  
7-8 Pendulum L/P
- III. 1-4 Step down L/P, Step up L/P
- IV. 5-8 **Přenos stepů**



Obrázek č. 13: Postavení stepů ve čtvrté části

## PÁTÉ POSTAVENÍ: 24 DOB

- I. 1-2 Ze vzporu stojmo stoj spojný - kánonicky  
3-4 Výdrž ve stoji spojném - kánonicky
  - II. 5-6 Step down P/L  
7-8 Step up P, **High leg kick přednožit levou povýš,**
  - III. 1-4 Basic step L
  - IV. 5-8 Basic step L
- 1-4 **Přechod chůzí do závěrečné pózy**  
5-8 Závěrečná póza



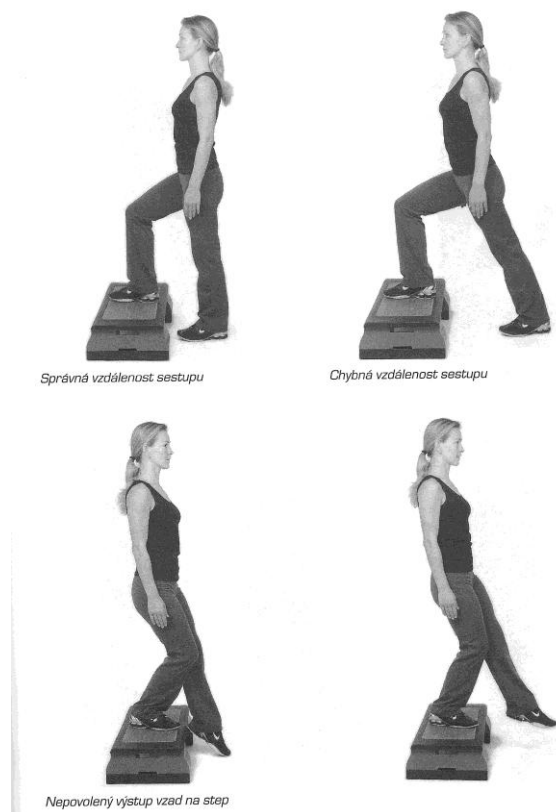
*Obrázek č.14 : Postavení stepů v páté části*

Do sestavy bylo tedy zařazeno celkem pět různých postavení stepů, devět přechodů a výměn mezi závodnicemi, dva skoky, dva Power steps, celkem deset různých High leg kicks, dvě různá cvičení v nízké poloze (v sedu na stepu), osm dřepů a podřepů. Do sestavy jsou zakomponovány tři různé pohyby trupem.

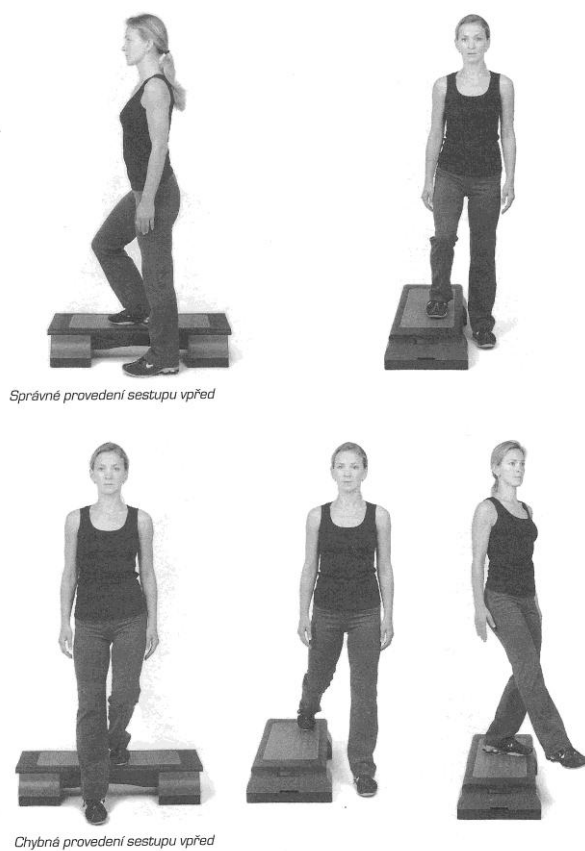
Jsme si vědomi toho, že sestava zcela neodpovídá požadavkům, které byly v úvodu stanoveny na základě výsledků z bakalářské práce. Důvodem je především pohybová úroveň cvičenek začátečnic. Z toho důvodu bylo nutné polevit z nároků, aby dívky zvládly sestavu kvalitně odcvičit.

#### **4. 2. 2. Příprava na soutěž**

Příprava na soutěž začala už v době náboru závodnic a tvoření nového týmu. Tým nejprve podstoupil čtyřměsíční technickou přípravu. Ta zahrnovala nácvik správného způsobu našlapování na step a sestupování z něj, techniku přechodů a nácvik správného držení těla. K těmto účelům bylo v přípravě využito cvičení z komerčního step aerobiku, později specifických cvičení pro soutěžní formu tohoto sportu. Do části přípravy na soutěže byla zařazena i cvičení na rozvoj flexibility, tzn. cvičení protahovací.



Obrázek č. 15: správná technika nástupů na step a sestupů z něj (Hájková, J., a kol., 2006, str. 175)



Obrázek č.16 : Sestupování ze stepu vpřed (Hájková, J. a kol., 2006, str. 176)

Dalším krokem byla fyzická (kondiční) příprava závodnic. Kondiční příprava je jednou z nejvýznamnějších složek sportovního tréninku, jejímž cílem je připravit sportovce po fyzické stránce na velmi náročné sportovní výkony. Je zaměřena na rozvoj pohybových schopností, které jsou významnými faktory všech sportovních výkonů. Kondiční přípravou lze ovlivnit fyziologické funkce lidského organismu (nervosvalový, dýchací, oběhový systém) i psychické procesy (koncentrace, vůle). Jedná se o druh sportovní přípravy, který má za úkol aktivovat také energetické zabezpečení a řízení pohybu. Úkolem kondiční přípravy je rozvoj pohybových schopností, mezi které patří schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační. Pohybové schopnosti jsou vnitřní předpoklady člověka k provádění určité pohybové činnosti, jsou relativně stálé v čase – jejich změna vyžaduje tréninkové působení po dlouhou dobu. „*Výsledkem správně zaměřené kondiční přípravy je optimální stav fyzické a duševní připravenosti sportovce. Čím vyšší je jeho kondiční připravenost, tím větší jsou možnosti jeho tréninkového a soutěžního zatížení.*“ (Choutka M., Dovalil J., 1991. str.46).

K účelům kondiční přípravy závodnicím dobře posloužilo švihadlo, kilové zátěže na kotníky a zápěstí, lehčí činky, i step samotný. Bez dostatečně rozvinutých kondičních předpokladů nelze očekávat dobrý výkon v soutěžní sestavě, proto byla kondiční přípravě týmu věnována značná pozornost.

Poslední etapa tréninkové průpravy byla věnována přípravě a nácviku soutěžní sestavy. Vzhledem k malé zkušenosti začínajících závodnic byla zvolena postupná metoda nácviku – nejprve byly nacvičovány pohyby dolních končetin, teprve potom pohyby paží. Postupovalo se po jednotlivých částech sestavy, nejprve trénink celé sestavy pouze s pohyby nohama, teprve poté byly postupně přidávány pohyby paží, což se u některých děvčat ukázalo jako značně problematické. Nakonec tým vše úspěšně dokončil a s nacvičenou sestavou se zúčastnil závodů.

#### **4. 3. ÚČAST A UMÍSTĚNÍ V SOUTĚŽÍCH**

Sezóna pro účastníky soutěží ve Fitness Step aerobiku se rozděluje na dvě části – jarní a podzimní. V jarní části se tým zúčastnil celkem pěti závodů (dva závody organizace FISAF – ČSAE, dva závody Žij pohybem a jeden závod organizace Mistry s mistry). Na podzim se zúčastnil pouze jednoho závodu (Mistry s mistry).

1. závod – 2.4.2011, Pardubice, ČSAE. Umístění: 3. místo
2. závod – 16.4.2011, Brno, ČSAE. Umístění: 3. místo
3. závod – 30.4. 2011, Pardubice, Mistry s mistry. Umístění: 3. místo
4. závod – 7.5.2011, Praha, Žij pohybem. Umístění: 1. místo
5. závod – 4.6.2011., Praha, Žij pohybem, velké finále ligy. Umístění: 1. místo, v lize celkově 3. místo.
6. závod – 19.11.2011, Praha, Mistry s mistry. Umístění: 4. místo.

Vzhledem k obtížné měřitelnosti výkonu v této sportovní disciplíně má velký vliv subjektivní pohled a vlastní názor jednotlivých rozhodčích. Navíc ne všichni rozhodčí jsou přímo pro tuto soutěžní disciplínu odborně školeni, jak bylo zjištěno po vznesení žádosti o zpětnou vazbu. Problém nastával zejména v soutěži Mistry s mistry, kde bylo týmu od hlavní rozhodčí sděleno, že zpětná vazba ke step aerobikové sestavě nemůže být poskytnuta, protože ani jeden ze členů poroty není proškolen na to, aby mohl stepy odborně hodnotit. Je tomu tak proto, že soutěž Mistry s mistry je soutěží začínající, která probíhá teprve druhým rokem a jak pravidla, tak organizace soutěže jsou ve fázi přehodnocování a zdokonalování.

Z tohoto důvodu bylo o zpětnou vazbu požádáno pouze v organizacích ČSAE a v soutěži Žij pohybem.



Obrázek č. 17: 2.4.2011, Pardubice, ČSAE

Obrázek č. 18: 16.4.2011, Brno, ČSAE



Obrázek č. 19: 30.4.2011, Pardubice,  
Mistry s mistry

Obrázek č. 20: 7.5.2011, Žij pohybem, Praha





## 5. HODNOCENÍ SESTAVY

O zhodnocení sestavy jsme požádali dvě současné umělecké rozhodčí ze soutěží Českého svazu aerobiku, paní Pavlínu Edrovou a paní Martinu Wudyovou. Dále bylo získáno hodnocení od dlouholeté bývalé umělecké rozhodčí, také z Českého svazu aerobiku, paní Marie Skopové. V neposlední řadě hodnocení poskytla i jedna z rozhodčích soutěže Žij pohybem paní Eva Fajfrlíková.

Záznam, který byl rozhodčími hodnocen, byl pořízen na finále soutěže Žij pohybem. Tento záznam byl použit z důvodu největší kvality nahrávky. Sestava odcvičená na soutěži Žij pohybem se naprosto shoduje se sestavou předvedenou na soutěžích Českého svazu aerobiku.

Kritéria, která byla hodnocena rozhodčími:

**Formace:** postavení stepů, vzdálenosti mezi nimi, jejich orientace k sobě navzájem, využití všech možností postavení stepu: postavení na délku, na šířku, na diagonálu.

**Výměny:** možnosti výměn mezi závodníky – přechody, přeběhy aj., hodnotí se originalita přechodů, doba bez Stepping action, obtížnost.

**Variabilita:** Variabilita krokových variací a přechodů zahrnuje široký výběr použitých kroků, variabilitu postavení stepů a postavení závodníků vůči stepům, variabilitu přechodů, variabilitu změn pozic mezi členy týmu, vyvarování se opakování pohybů dolních i horních končetin.

**Kontrast:** Podle Nosála (1984) je kontrast spojením částí, které jsou svou vnitřní povahou protikladné. Kontrastem jsou v sestavě zdůrazněna důležitá místa. Novotná aj. (1998) uvádí využití kontrastů v prostoru, čase a síle. „*Dynamické, silové rozrůznění pohybů udržuje spád a pohybovou zajímavost celé skladby.*“ (Novotná a kol., 1998, str. 14). Využívá se náhlé zařazení švihového pohybu mezi pohyby vedené, pauza v řadě švihových pohybů aj.

**Paže:** Hodnoceno je použití obtížných pohybů paží, využití protilehlých rovin v pohybech horních a dolních končetin, střídání krátkých a dlouhých pák, napětí v pažích, použití drobných pohybů (prsty, zápěstí) a celková synchronizace v pohybech paží všech členů týmu.

**Prvky zvyšující intenzitu:** Nejčastěji prvky obsahující určitou změnu polohy těžiště těla – skoky, dřepy, předklony, Power steps (náskoky seshora na step), cvičení v sedu, kleku nebo lehu. Patří sem i prvky High leg kicks – přednožení povýš či vzhůru – a jejich obměny.

**Hudba:** Musí odpovídat charakteru soutěžního Step aerobiku – Zřetelné beaty, tempo odpovídající úrovni všech závodníků v týmu, charakter hudby by měl odpovídat věku závodníků. V ideálním případě je propojena hudba s choreografií a soutěžním úborem do jednoho celku, vyjadřujícího určitou myšlenku.

**Vzhled:** Hodnocení soutěžního dresu, líčení, účesu a sportovního vzhledu závodníků.

**Synchronizace:** Hodnocena je úroveň pohybových schopností u všech členů týmu, timing pohybů (ideální je provedení pohybů ve stejnou dobu), odcvičení sestavy stejnou intenzitou a synchronizace ve výrazu a vzhledu.

**Prezentace:** Podle technických pravidel FISAF (2008-2009) zahrnuje projevení dynamiky a výrazu v obličeji v průběhu celé sestavy, schopnost závodníků projevovat vzrušení, sebevědomí a emoce, vhodný a přirozený výraz. Dále sem patří oční kontakt s diváky, interakce mezi členy týmu a vhodný sportovní úbor, který odpovídá předváděné choreografii.

Všechna výše uvedená kritéria vycházejí z obsahu předchozí bakalářské práce, je možno je hodnotit ve všech absolvovaných soutěžích.

## **5. 1. HODNOCENÍ SOUČASNÝMI ROZHODČÍMI ČSAE**

*Hodnocení z pohledu umělecké rozhodčí p. Pavlína Edrové (autorský text bez úprav)*

**Formace:** V sestavě je celkem 5 formací stepů, přičemž závěrečné dvě by mohly být více na středu. Úplně poslední formace dle mého názoru nepodpoří gradaci, která by neměla v sestavě chybět. Hudba v závěru graduje snad melodií, ale pohybově ne. Domnívám se, že přechod do poslední formace, která trvá cca. 11 sec, je zbytečný, neboť nevede ke gradaci a vyvrcholení.

**Výměny:** Probíhají plynule, ale občas pohybem mimo step. Výměn je málo, závodnice často a dlouho cvičí na svém stepu. V první formaci jsem zaregistrovala tři výměny závodnic mezi sebou, ve druhé formaci jednu výměnu, ve třetí tři výměny, ve čtvrté žádnou a v páté formaci jednu výměnu závodnic.

**Variabilita krokových variací:** Není dostačující, pokud jsem si všimla, tak nejčastější je základní krok na stepu z postavení před a vedle stepu. Po diagonále a pohybem přes step nadél jsem zaregistrovala vždy jednu krokovou variaci. V sestavě je zařazeno několik sekvencí s pohyby mimo stepy - jedna výměna pomocí běhu mezi

stepy v první formaci, obraty mimo step, v závěrečné formaci se celý tým pohybuje vlevo mimo step a jen tři závodnice se dotknou stepu - přitom toto by mělo být vyvrcholení celé sestavy.

**Princip kontrastu:** V sestavě se objevuje, ale mohl by být výraznější.

**Paže:** Díky nestejnému provedení (nestejně technice) je snížena synchronizace a nevyniknou tak pěkné pohybové variace paží. Současně si myslím, že rukávky, které nemají závodnice vytažené stejně vysoko také synchron snižují.

**Prvky zvyšující intenzitu:**

- Napočítala jsem dva „velké“ skoky, oba jsou přitom provedeny na stepu. Ocenila bych zařazení výskoku na step. Dva velké skoky jsou málo, jinak jsou v sestavě zařazeny spíše poskoky.
- Celkový počet vysokých High leg kicks (třetí úrovně) jsem napočítala pět, pozitivní je, že na pravou i levou nohu. Dále jsou zařazeny jen výkopy do úrovně pasu a přes skrčenou nohu (první úrovně).
- Prvky cvičené v nízkých polohách na stepu jsem napočítala dva, jednou zhoupnutí na stepu a jednou převál s obratem. Domnívám se, že počet těchto prvků v sestavě je dostatečný.
- Zařadila bych ale více dřepů, prvky v nízkých polohách provedené předklonem nejsou dostačující.

**Hudba:** Je zvolena vhodně, jen první polovina dle mého vkusu bez nějakých výrazných tempových a rytmických změn.

**Vzhled:** V případě této sestavy nelze nezmínit výběr punčocháčů, o kterých se v panelu rozhodčích dost hovořilo. Podle mého názoru nejsou slušivé, snižují synchron, nezpevní „uvolněné svalstvo“ dolních končetin a odvádí pozornost od obsahu skladby. Jinak od pasu nahoru moc pěkný a barevně řešený dres.

**Celkově:** Skladba negraduje, celková synchronizace vážne v rozdílném provedení a technice závodnic, což se také odráží ve výrazu a nadšení závodnic.

Skladbu bych celkově zařadila do skupiny dobrá. K boji o první místa chybí z hlediska artistik originalita, větší energičnost, jistota v předvedení apod.

*Hodnocení z pohledu umělecké rozhodčí paní Martiny Wudyové (autorský text bez úprav)*

**Formace:** Skladba má čtyři prostorové formace, vcelku klasické (ne tedy příliš originální) (*pozn.autorky – sestavě je obsaženo 5 prostorových formací, tento počet byl zvolen jako vhodný dle výsledků bakalářské práce*). Pro soutěže odpovídající technické úrovni závodnic je tento počet dostatečný. V současnosti v těch nejvyšších soutěžích je počet téměř dvojnásobný.

**Výměny:** Spočítala jsem čtyři vzájemné výměny všech členů týmu. Pro soutěže odpovídající technické úrovni závodnic je tento počet opět dostačující, pro vyšší soutěže by se měl počet výměn výrazně zvýšit. Podobně je to i s počtem Stepping action.

**Paže:** Chybí mi rozmanitější pohyby paží a zároveň využití všech jejích částí (zápěstí, prsty, ramena). Stejně tak u pohybů hlavy a trupu postrádám větší rozmanitost.

**Hudba:** Zvolena byla dobře pro danou věkovou kategorii (závodnice jsou pravděpodobně vysokošolačky), ale nelíbí se mi dres - ne všem sluší, i když tematicky je zvolen dobře.

**Synchronizace:** Na synchronizaci má vliv technická vyspělost závodnic - pro Vaše využití je dostatečná, ale současné trendy vyžadují mnohem vyšší úroveň a také využití asynchronu (1/7, 2/6, 3/5), nejen všechno dělit na dvojice nebo čtveřice.

Závěrem bych Vám ráda pogratulovala, protože sestava je celkově velmi pěkná a vytvořit choreografii, sama ji natrénovat a zároveň ji i cvičit je obdivuhodné. Vaše skladba je velmi dobře vytvořená pro nižší typ soutěží - tedy Wellness týmy a "B" soutěže. (*pozn. Rozdělení soutěží do roku 2011*)

## **5. 2. HODNOCENÍ BÝVALOU ROZHODČÍ ČESKÉHO SVAZU AEROBIKU**

*O toto zhodnocení byla požádána dlouholetá zkušená rozhodčí paní Marie Skopová (autorský text bez úprav)*

**Formace a výměny:** Počet útvarů je dostatečný (pět změn postavení stepů), ale postavení závodníků vůči stepu je málo pestré (převažuje postavení čelem, s nástupem pravou nohou). Postavení stepů v jednotlivých útvarech má stále stejné vzdálenosti od sebe - to nevykazuje potřebnou variabilitu. K lepšímu dojmu z celé choreografie chybí nepředvídatelnost přechodů i změny pozic závodnic. Místo gradace k závěru mají poslední dva útvary minimální složitost změn pozic jednotlivkyň i přechodů, nejsou zde požadované prvky z oblasti Power step. Obtížnost není plynule zařazována do choreografie, je převážně v první polovině sestavy. Originalita krokových variací a přechodů je pouze v některých částech sestavy.

**Interpretace hudby:** Výběr hudby je velice současný, vkusný, tempo vhodné. Tým prokázal schopnost využít hudebně pohybové vztahy předlohy. Jestliže je ale pro choreografii vybrána jako hudební předloha populární zpěvačka Lady Gaga a zvolíme i stylizované oblečení, pak je vyvolán pocit sestavy s tématem. Pak ovšem pro téma nebyl vybrán emotivně variabilní, osobitě energický stylizovaný pohyb, ani sebevědomé krokové variace (pro ženskou dravost je naznačení pohybu pánve v postoji na stepu trochu málo).

**Synchronizace:** Všechny členky týmu předvedly sestavu stejnou intenzitou. Nestejná je technická úroveň schopností (např. flexibilita, technika poskoků, rychlost a kontrola pohybů v těch o něco málo obtížnějších přechodech). V poslední třetině skladby choreografie až příliš preferujete synchronizaci krokových variací všemi najednou a stejně, bez výměn (na úkor zajímavosti, složitosti a obtížnosti).

**Prezentace:** S přirozeným výrazem, s dostatečným úsilím i dynamikou, závodnice předvedly týmovou prezentaci s interakcí.

Celkově bych zařadila sestavu s předvedenými dovednostmi jako uspokojivou až dobrou, (tedy v rozsahu 6,8 – 7,3). Sestava obsahuje pohyby vhodné pro step s požadovaným Stepping action, s převahou choreografie na stepu než na zemi. S děvčaty jste odvedly slušnou práci, ale pro lepší hodnocení bych doporučovala následující:

- rozlišit Power step (odraz ze země a doskok na step) a poskoky na stepu (obojího je opravdu málo, jak v úvodu, tak v těch posledních dvou útvarech),
- zařadit variabilnější kroky na stepu i pohyby paží, víc flexibility s využitím protilehlých rovin, změny a přesuny čtyřmi kroky nebo přísunem jsou pro děti,
- interakce znamená nejen vytvoření dvojic nebo kánon v nástupu na step, ale i interakce ve výrazu, doteku, v různosti pohledů (polohy hlavy a chodidel) při změnách pozic a to v průběhu celé sestavy,
- úvod je hezký, ale na Lady Gaga by to chtělo větší drive, intenzitu s kontrastem nahoru – dolů, různorodé postavení členek, překvapivý rychlý přechod, v závěru, zvýšit obtížnost, zařadit náskoky, poskoky, flexibilitu, vertikál i leg levels (*pozn. autorky – leg levels = jsou dány výškou přednožení při švihových pohybech dolních končetin, tzv. High leg kicks.*), různé vzdálenosti mezi stepy i cvičícími apod. Dobrá technika, kondice a celkově vysoký standart se musí prokazovat až do konce.

### **5. 3. HODNOCENÍ ROZHODČÍ SOUTĚŽE ŽIJ POHYBEM**

*Tuto zpětnou vazbu týmu poskytla rozhodčí soutěže Žij pohybem, p. Eva Fajfrlíková (autorský text bez úprav)*

**Výměny:** počet výměn – 11. Zajímavá je třetí výměna mezi závodnicemi provedená pomocí běhu (Jogging), dále pátá taneční výměna pomocí chassé. Ze všech jedenácti výměn jsou však pouze dvě provedeny jinak než chůzí, chybí komplikovanější přechody s vyšší interakcí.

**Variabilita krokových variací:** V choreografii dle mého názoru není využita celá plocha stepu, převládají krokové variace se středním využitím plochy stepu, není využita celá škála směrů pohybu na stepu. Variabilita postavení stepů odpovídá.

**Pohyby paží:** Chybí zde změny napětí pohybu. V sestavě je výrazné využití dlouhých pák, krátké páky jsou použity minimálně, chybí pohyby malého rozsahu. Přebíhá čelné vedení paží, doporučuji více využít všech směrů a možností pohybu pažemi. Chybí zde přesnost vedení paží, jasné polohy a za pohyby tzv. tečka.

**Intenzita:** Intenzitu cvičení zvyšuje zařazení skoků, High leg kicks s různým rozsahem pohybu, převládají kopy pravou nohou. Přechody z vysokých poloh do nízkých jsou v choreografii rozloženy rovnoměrně. Sestava je dynamická a její intenzita odpovídá technické vyspělosti závodnic.

**Hudba:** Rychlost hudebního doprovodu odpovídá technické způsobilosti závodnic. Soulad pohybu s hudební předlohou – zvolený hudební doprovod podporuje pohyb, plní funkci regulační i motivační. Hudba nepostrádá tempové změny. Skladba obsahuje zřetelně části úvod, průběh a závěr.

**Vzhled:** Výběr kostýmu odpovídá obsahu a tématu skladby.

Celkový vzhled a líčení, výtvarná složka, choreografie skladby a hudební doprovod tvoří ucelenou kompozici, která kladně esteticky působí.

V sestavě jsou zajímavé vlny tělem, doprovodné pohyby hlavy, hrudníku a pánve v několika variacích.

## 6. SHRnutí VÝSLEDKŮ

O zhodnocení předvedené sestavy byly požádány celkem čtyři umělecké rozhodčí, tři z nich působí nebo působily v Českém svazu aerobiku, jedna rozhodčí v soutěži Žij pohybem. V následující tabulce jsou shrnuty výsledky těchto hodnocení:

### Vysvětlivky:

X - Z pohledu rozhodčí hodnoceno negativně, nesplněno nebo na nedostačující úrovni

• - Z pohledu rozhodčích hodnoceno kladně, dostačující úroveň

+++ - Z pohledu rozhodčích hodnoceno kladně, zajímavost či originalita v sestavě

kritérium								
rozhodčí	formace	výměny	variabilita	synchron	paže	intenzita	hudba	vzhled
ČSAE p. Edrová	X	X	X	X	X	•	•	X
ČSAE p. Wudyová	•	•	nehodnoceno	•	X	X	+++	X
ČSAE p. Skopová	+++	•	X	•	•	X	•	nehodnoceno
Žij pohybem p. Fajfrlíková	+++	•	•	•	X	+++	+++	+++

Obrázek č. 21: Shrnutí výsledků hodnocení rozhodčích

Jak z výše uvedené tabulky vyplývá, je hodnocení odlišné nejen u rozhodčích z různých soutěží, ale liší se i mezi rozhodčími stejné soutěže. U výkonů, které nejsou měřitelné se vždy jedná o subjektivní hodnocení daného člověka.



Celkově lze hodnocení rozhodčích shrnout takto:

- Formace: počet formací v sestavě byl dostatečný, některým rozhodčím se nelíbila variabilita postavení stepů, vzdálenosti mezi stepy se během sestavy neměnily,
- výměny a jejich počet: výměn se v sestavě objevilo spíše méně, bylo až na některé výjimky málo variabilní, nejčastěji byla k přechodům mezi stepy použita jednoduchá chůze,
- variabilita: byla zhodnocena spíše jako nízká – v pohybech paží, ve způsobu využití stepů a pohybu na stepu aj.,
- synchron: v předvedení se synchron závodnic shoduje, odlišná je technická úroveň, synchronizaci snižují nepřesné pohyby paží,
- paže: nepřesné pohyby paží, neukončené pohyby – tzv. bez tečky,
- intenzita: zde se rozhodčí poměrně rozcházejí, některé uvádějí intenzitu jakou nedostatečnou, jiné naopak jako velmi vysokou a odpovídající úrovni soutěže,
- hudba: hodnocena většinou kladně, vhodně zvolená k dané věkové kategorii, melodická, udávající tempo, motivující, k hudbě byl navíc vhodně zvolen soutěžní dres,
- vzhled: zde se opět objevily odlišné názory. Dres byl dle rozhodčích zvolen vhodně, ne všem ale slušel. Líčení i výtvarná složka skladby hodnocena kladně.

Z poznámek od jednotlivých rozhodčích dále vyplývá, že se týmu podařilo vytvořit a odevčít skladbu na úrovni nižších soutěží, tedy na úrovni soutěže Žij pohybem, soutěže typu B a wellness týmů (podle nových pravidel z roku 2012 soutěže II. a III. výkonnostní třídy). Skladba dle názoru rozhodčích jako celek působí zajímavě, dobře se podařilo sladit námět s hudbou a závodním dresem. Oblasti, na kterých by tým měl dále zapracovat jsou následující:

- variabilita – ať už v krokových variacích nebo v pohybech paží,
- originalita,
- větší energičnost a jistota v předvedení,
- zařazení většího množství skoků, poskoků a Power steps,
- vylepšení interakce mezi závodnicemi.

Názory se mezi všemi rozhodčími v některých oblastech rozcházejí, co jedna určila jako dostačující nebo zajímavé, druhá hodnotila opačně. Rozdíly jsou dány především typem soutěže, ve které daná rozhodčí působí, ale také osobním vkusem a vlastním názorem.

## 7. DISKUZE

Téma, které jsem zvolila pro tuto diplomovou práci, se týká choreografie v soutěžním step aerobiku dospělých. Po předešlých rozborech z bakalářské práce (hodnoceno bylo celkem 16 kritérií) jsem vytvořila prognózu vývoje soutěžní choreografie. Na základě této prognózy byl sestaven nový soutěžní tým a vytvořena choreografie, která byla prezentována na několika soutěžích v průběhu roku 2011. Z jednotlivých soutěží byl pořízen videozáznam, který byl poskytnut celkem čtyřem uměleckým rozhodčím ke zhodnocení.

Rozhodčí jsem požádala, aby se vyjádřili k několika kritériím v sestavě. Hodnocená kritéria byla následující:

- počet formací a jejich originalita a variabilita,
- výměny mezi závodnicemi, jejich počet a originalita,
- variabilita v použití krokových variací a v pohybech paží, využití plochy stepu,
- synchronizace mezi závodnicemi,
- pohyby paží a jejich originalita, přesnost, využití krátkých a dlouhých pák, aj.,
- intenzita v sestavě, prvky zvyšující intenzitu, intenzita předvedení,
- hudba, její originalita, tempo a tempové změny, soulad s pohybem a soutěžním dresem,
- vzhled závodnic, dres, líčení, výtvarná složka jako celek.

Názory rozhodčích se v těchto oblastech výrazně odlišovaly. Poměrně značný rozdíl byl v hodnocení rozhodčí soutěže Žij pohybem. Tato soutěž má odlišná pravidla od soutěží Českého svazu aerobiku. Co bylo ale překvapující, byly rozdíly mezi hodnoceními rozhodčích Českého svazu aerobiku. To, co některá z rozhodčích považovala za originální a zajímavé, další odsoudila nebo označila za nevhodné. To je způsobeno zejména subjektivitou v hodnocení a neměřitelností sportovního výkonu v této soutěžní disciplíně.

Počet postavení stepů se rozhodčím jevil jako dostačující pouze pro danou výkonnostní kategorii, z rozborů provedených v bakalářské práci ale vyplynulo, že i týmy na vynikající výkonnostní úrovni si v minulosti vystačily se čtyřmi až pěti postaveními stepů, proto bych pět postavení stepů zahrnutých v sestavě já osobně považovala za dostačující. Často byla zmiňována nízká variabilita a nepřesnosti v pohybech paží, nebyly zařazeny drobné pohyby (např. zápěstím aj.). S malou přesností paží souhlasím, nicméně na zařazování detailnějších pohybů prsty, zápěstím a hlavou se tým při tréninku soustředil, domnívám se, že v sestavě zařazeny byly. Odlišnost názorů se projevila v hodnocení intenzity sestavy. Rozhodčí Českého svazu aerobiku často hodnotily intenzitu jako nedostatečnou, s nízkým počtem skoků, Power steps a dřepů. Naopak u rozhodčí soutěže Žij pohybem bylo hodnocení kladné, sestava byla podle ní vytvořena na vyšší úrovni, s dostatečným počtem High leg kicks, skoků a změn poloh těla. Zajímavé je, že některá rozhodčí hodnotí variabilitu High leg kicks jako dostatečnou s vyváženým počtem přednožení pravou a levou nohou, jiná naopak hodnotila High leg kicks jako nedostatečně variabilní s převahou přednožování pravou nohou. Můj osobní názor je, že v sestavě je dostatečná variabilita High leg kicks s vyvážením na obě nohy, při tvorbě choreografie byl na toto kritérium kladen velký důraz. Zařazeny byly pohyby švihem do přednožení, do přednožení povýš, přednožení přes skrčení přednožmo, unožení povýš i přednožení povýš zevnitř. Zařazení počtu prvků zvyšujících intenzitu sestavy, tj. Power steps, dřepy a podřepy, skoky aj. – odpovídalo technické úrovni závodnic, zařazen byl nejvyšší možný počet těchto prvků. S hodnocením rozhodčích, že sestava odpovídá spíše nižším typům soutěží, souhlasím. Je tomu tak právě z důvodu nižší vyspělosti některých začínajících závodnic. Původním záměrem bylo vytvořit sestavu pro vyšší výkonnostní třídu, dle nových pravidel z roku 2012 pro I. výkonnostní třídu.

Na základě doporučení od rozhodčích by pro lepší hodnocení sestavy bylo potřeba:

- zařadit dostatečný počet prvků zvyšujících intenzitu cvičení. Patří sem především skoky, poskoky, Power steps, High leg kicks, dřepy a cvičení v nízkých polohách. Choreograf by měl dbát na to, aby tyto prvky byly v sestavě rozloženy rovnoměrně s důrazem na finální část choreografie, kde by měla celá sestava gradovat. Ve skupině prvků High leg kicks je nutné zařazovat pohyby švihem přednožit povýš oběma nohama rovnoměrně,
- choreograf by měl dbát především na originalitu prvků a celkového nápadu,

- v sestavě by měl být kladen větší důraz na interakci (kontakt, spolupráci) mezi závodníky, ať už pomocí doteku, pohledu či zařazením různých kánonů a spolupráce závodníků v průběhu přechodů mezi stepy. Důležitá je zároveň interakce mezi soutěžícími a diváky,
- u přechodů mezi stepy je důležitý nejen vysoký počet, ale i originalita. U dospělých kategorií bychom měli zařazovat přechody krátké, dynamické a originální. Pasáže odcvičené na zemi, tedy bez využití stepu, vůbec nezařazujeme,
- důležitá je variabilita. Krokové variace využitě při pohybu na stepu by se neměly příliš opakovat, závodníci by se měli pohybovat po celé ploše stepu s využitím všech směrů a možností nástupů na step. Ve variabilitě pohybů paží bychom měli využívat všech rovin a směrů, střídání krátkých i dlouhých pák, dbáme na detaily, tzn. pohyby prsty, zápěstím, rameny, hlavou apod.,
- v předvedení sestavy musí být patrná jistota, sebevědomí závodníků a energičnost po celou dobu trvání vystoupení, v závěru by sestava měla gradovat, ne naopak. Důležitý je drive, zaujetí, nasazení, na závodnících by mělo být vidět nadšení a zároveň určitá lehkost pohybu.

Námětů na zlepšení choreografie a jejího prezentování je mnohem širší škála. Experimentovat lze v použití hudebního doprovodu, závodního kostýmu, využíváním nových, neobvyklých prvků, důležitá je originalita. Pokud tým přijde s novým nápadem ve zpracování choreografie, v použité hudbě či dresu, téměř vždy se mu dostane kladného ohlasu, pokud se nejedná o přímé porušení pravidel soutěžního Step aerobiku. Domnívám se ale, že výše uvedené body patří mezi nejdůležitější a mezi rozhodčími mezi nejčastěji sledované a nejvýše hodnocené.

## 8. ZÁVĚR

Problematika práce se týká tvorby choreografie pro soutěžní kategorii Fitness step aerobik senior. Cílem práce bylo na základě rozborů choreografií z předchozí bakalářské práce sestavit novou soutěžní choreografii pro soutěžní sezónu 2011. Choreografie byla prezentována na několika různých soutěžích v průběhu celé soutěžní sezóny 2011. Na těchto soutěžích byl pořízen videozáznam, který byl předložen ke zhodnocení čtyřem uměleckým rozhodčím – dvěma současným rozhodčím z Českého svazu aerobiku, bývalé rozhodčí ze stejné organizace a jedné rozhodčí ze soutěže Žij pohybem. Každá z rozhodčích měla zhodnotit následující kritéria sestavy:

- počet formací a jejich originalita a variabilita,
- výměny mezi závodnicemi, jejich počet a originalita,
- variabilita v použití krokových variací a v pohybech paží, využití plochy stepu,
- synchronizace mezi závodnicemi,
- pohyby paží a jejich originalita, přesnost, využití krátkých a dlouhých pák, aj.,
- intenzita v sestavě, prvky zvyšující intenzitu, intenzita předvedení,
- hudba, její originalita, tempo a tempové změny, soulad s pohybem a soutěžním dresem,
- vzhled závodnic, dres, líčení, výtvarná složka jako celek.

Z hodnocení rozhodčích vyplynulo, že předvedenou sestavu hodnotí jako dobrou, odpovídají nižším typům soutěží (do roku 2011 soutěžím B týmy a Wellness týmy, od roku 2012 II. a III. Výkonnostní kategorie). Předvedená sestava byla přizpůsobena technické a kondiční připravenosti závodnic, i když původním záměrem bylo vytvořit sestavu složitější, odpovídající vyšší výkonnostní úrovni.

Mně samotné tato práce přinesla celou řadu nových a zajímavých poznatků k tvorbě soutěžní step aerobické choreografie a doufám, že přínosem bude i ostatním trenérům a choreografům, kterým se dostane do rukou.

## 9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a praxi, 1. část*. Ústřední škola České obce sokolské, Praha. 1995.
2. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Olympia, Praha. 1989.
3. BUZKOVÁ, K., *Strečink*. Grada, Praha. 2006. ISBN 80-247-1342-X.
4. COOPER, H. K., *Aerobní cvičení*. Olympia, Praha. 1980.
5. COOPER, K. H. *Aerobický program pro aktivné zdravie*. Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava. 1986.
6. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Karolinum, Praha. 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.
7. DOVALIL, J. aj. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, Praha. 2005. ISBN 978-80-7376-130-1.
8. FISAF. *Fitness teams championships and Hip hop teams championships, technická pravidla*, 2008 – 2009.
9. FISAF. *Fitness teams championships and Hip hop teams championships, technical regulations*, 2007.
10. FISAF. *Fitness teams championships and Hip hop teams championships, technical regulations*, 2012.
11. GÓMEZ R. A. , *Aerobik a step aerobik*. Ottovo nakladatelství, Praha. 2009. ISBN 978-80-7360-854-5.

12. HÁJKOVÁ, J. aj. *Aerobik, soutěžní formy*. Grada, Praha. 2006. ISBN 80-247-1311-X.
13. HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže*. Karolinum, Praha. 1997. ISBN 80-7184-875-1.
14. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Olympia/Karolinum, Praha. 1991.
15. JANSÁ, P., DOVALIL, J. aj. *Sportovní příprava. Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Centrum celoživotního vzdělávání UK FTVS, Praha. 2009. ISBN 80-903280-8-3.
16. KARASOVÁ, L. *Analýza choreografie sestav Fitness družstev junior aerobik*. Diplomová práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha. 2006.
17. KRIŠTOFIČ, J. *Fyzikální aspekty sportovní techniky*. Karolinum, Praha. 1996. ISBN 80-7184-130.
18. MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. Grada, Praha. 2001. ISBN 80-247-0057-3.
19. NOSÁL, Š. *Choreografia ľudového tanca*. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava. 1984.
20. NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. Karolinum, Praha. 1999. ISBN 80-7184-860-3.
21. SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik – kompletní průvodce*. Grada, Praha. 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.
22. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Karolinum, Praha. 2006. ISBN 80-246-1290-9.
23. ŠIMKOVÁ, M. *Rozbor soutěžní choreografie sestav umístěných na prvních třech místech na MČR v letech 2002, 2005 a 2008 v kategorii Fitness Step aerobik senior*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Praha, 2009.



24. TILLINGER, P. *Prognózování vývoje výkonnosti ve sportu*. Karolinum, Praha, 2004. ISBN 80-246-0766-2.
25. VANĚK, M. aj. *Psychologie sportu – rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Olympia, Praha. 1984.
26. VÁPENÍKOVÁ, B. *Analýza sestav fitness step ve finále mistrovství světa 2002 a 2007*. Diplomová práce, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Praha, 2010.
27. VELÍNSKÁ, L. *Aerobik, speciální učební text*. ČASPV, Praha, 2004. ISBN 80-86586-13-8.

Elektronické zdroje:

28. MÜLLER, D. *Proč dnes aerobik u lidí prohrává? Daniel Müller se zamýšlí nad současným stavem aerobního světa* [online]. Vydáno 25.10.2011 [cit. 10.12.2011], dostupný z WWW: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/proc-dnes-prohrava-aerobik--aerobnim-cvicenim/>
29. FISAF. *Stanovy FISAF platné k 25.11.2011* [online]. Vydáno 25.11.2011 [cit. 5.1.2012], dostupné z WWW: <http://www.csae.cz/organizace/stanovy-csae/>
30. FISAF. *Struktura soutěží FISAF* [online]. Vydáno 2012 [cit. 5.1.2012], dostupné z WWW: <http://www.csae.cz/souteze/struktura-soutezi-fisaf/>
31. PROCHÁZKOVÁ, L. *Historie Aerobic Dancers Kladno* [online]. Vydáno 2008 [cit. 2.2.2012], dostupné z WWW: <http://www.aerobicdancers.cz/historie.php>

## 10. PŘÍLOHY

### Příloha č.1:

#### SLOVNÍČEK POUŽITÝCH POJMŮ:

1. **Aerobní trénink** – různá cvičení stimulující činnost srdce a plic a to po dostatečnou dlouhou dobu na to, aby cvičení přineslo příznivé účinky pro organismus cvičícího.
2. **Air jack** – odrazem snožmo skok s roznožením, doskok vždy snožmo.
3. **Basic step** – výkrok P vpřed na step a přísun L, výkrok P vzad ze stepu a přísun L (a na opačnou stranu).
4. **BPM = Beats per minute** – údery za minutu, udávající tempo hudby, pravidelně se střídající počítací doby.
5. **Cueing** – druh neverbální komunikace se cvičenci, skládá se z jednoduchých gest. Využívá se při něm celých paží nebo prstů. Cueing slouží k usnadnění komunikace mezi lektorem a cvičenci.
6. **Double time prvky** – dvojnásobně rychlé provedení pohybů
7. **Drive** – razance, průbojnost, ráznost v předvedených pohybech, tzv. dravost.
8. **Formace stepů** – způsob postavení stepů, vzdálenosti mezi nimi, jejich orientace k sobě navzájem. Možnost postavení na délku, šířku, na diagonálu.
9. **High impact prvky** – poskoky, prvky, u nichž se ani jedna noha nedotýká v určitou chvíli podložky. U těchto prvků je patrná letová fáze.
10. **High leg kicks** – švihový pohyb dolními končetinami, lze provádět do přednožení, unožení, přednožení zevnitř, přednožení povýš, unožení povýš a přednožení zevnitř povýš nebo přes skrčení přednožmo.
11. **Cha cha** – taneční prvek skládající se z kroku a rychlého přísunu.
12. **Chasse** – prvek obsahující poskokem výkrok stranou, přísun, výkrok a přísun.
13. **Interakce** – kontakt mezi závodníky mezi sebou pomocí pohledu, doteku, určitého typu spolupráce v rámci předvedené choreografie. Lze mluvit i o interakci mezi závodníky a obecnstvem – interakce pomocí pohledu, výrazu, aj.
14. **Leg curl** – výkrok P, pokrčit zánožmo L (a na opačnou stranu).
15. **Leg levels** – dány výškou přednožení nebo švihu u High leg kicks. Zpravidla se uvádí leg level 1-3 (do pasu, do výšky ramene, nad rameno).

16. **Low impact prvky** – noha je u těchto prvků neustále v kontaktu s podložkou, chybí zde letová fáze.
17. **Lunge side** – ze stoje spojného výkrokem P stranou tap („tuknutí“) s rychlým přenesení váhy ( a na opačnou stranu).
18. **Mambo** – krok vpřed a vzad na místě s přešlapem, „zhoupnutí“ vpřed a vzad.
19. **Pendulum** – poskok na P, unožit poníž L (a na opačnou stranu).
20. **Plie** – ze stoje spojného výpad stranou.
21. **Power steps** – náskoky oběma nohama seshora na step.
22. **Power step air jack** – náskok oběma nohama seshora na step, vychází ze stoje spojného, v průběhu letové fáze roznožení a doskok do spoje spojného.
23. **Reverse** – chůze ve tvaru obráceného „V“ (někdy také „A step“).
24. **Scissors knee up** – krok vpřed P na step, přeskok a skrčit přednožmo P (a na opačnou stranu).
25. **Stepping action** – přenos celé hmotnosti těla ze země nad step a rychlý přenos hmotnosti zpět na zem.
26. **Step knee** – krok P na step, skrčit přednožmo L, L zpět na zem, přinožit P (a na opačnou stranu).
27. **Stop time prvky** – prvky, při kterých dojde k úplnému nebo částečnému zastavení pohybu.
28. **Straddle** – chůze se stoje spojného do stoje roznožného a zpět. Lze na zemi i na stepu.
29. **Tap** – front, back, side (vpřed, vzad, stranou). Ze stoje spojného střídavě P,L ťukne špičkou vpřed, vzad, stranou.

**Příloha č.2:**

DVD - Videozáznam ze soutěže Žij pohybem pořízený 4.6.2011, tento videozáznam byl předložen ke zhodnocení všem čtyřem rozhodčím.